فاتتني صلاة !!

لماذا يحافظ البعض على الصلاة .. بينما يتركها الكثير؟



تعرف على أسرار هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة

إسلام جمال

فاتتني صلاة !!

فــي الصغر إعتدنا أن يأمرنا مــن يكبرنا بالصلاة..
فنمتثــل للأمــر .. ثم نذهب لنصلي .. فنجــد أن الصلاة ثقيلة ..
فنتر كها !!

نســمع شــيخاً يتحدث عن الصلاة و أهميتهــا و عقوبة تاركها..
فنذهــب لنصلي .. فنجــد أن الصلاة ثقيلة
فنتر كها !!

ظننا أن من يأمرنا بها لا يشــعر بما نشــعر به..
ظننــا أن من يحافــظ عليها لديه هبة إلهية ليســت عندنا..

إنتظرنــا تلك الهبــة الإلهية طويلًا .. حتــي فاتتنا صلاة بعد الصلاة !!
لأننــا لم نحل أصل المشــكلة .. وهو لماذا تبــدو الصلاة ثقيلة؟؟

إسلام جمال

تصميــم الغلاف: أحمد زردق



فاتتني صلاة ..

لماذا يحافظ البعض علي الصلاة
بينما يتركها الكثير؟!

تعرف علي أسرار هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة ..

إسلام جمال

مؤلف كتاب آيات تغير حياتك

اسم الكتاب : فاتتني صلاة

اسم الكاتب : إسلام جمال

رقم الإيداع :21751 / 2018

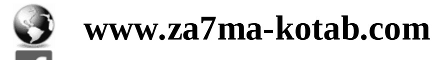
الترقيم الدولي : 9789778350623

الطبعة الأولى : 2018

إخراج داخلي : هيام فهيم

صادر عن : مؤسسة زَحمَة كُـتَّاب للثقافة والنشر

15 ش السباق – مول المريلاند – مصر الجديدة



www.za7ma-kotab.com

دار زحمة كتاب للنشر

za7ma_kotab_publishing

za7ma-kotab@hotmail.com

01205100596

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة

لمؤسسة زَحمَة كُـتَّاب للثقافة والنشر



الفهرس

(١)

فاتتني صلاة !!!

لعدة سنوات كنت أتابع ذلك الشيخ العجوز الذي قارب عمره الثمانين فلا أكاد أنظر إلي الشارع قبل وقت الآذان بدقائق إلا وأراه متكأً علي عصاه في طريقه إلي المسجد وقد رُسمت علي وجه إبتسامة هادئة .. كانت تراودني بعض الأسئلة الممزوجة بالخجل ولكن سرعان ما كانت تواجهها مجموعة من الأعذار الدقيقة فتتلاشي هذه الأسئلة ويتلاشي معها الخجل .. وأحيانًا كنت أعود فأنظر إلي الشارع مرة أخري فأجد هذا العجوز في طريقه لبيته يلقي السلام علي جيرانه فأنظر إلي ساعتي متعجباً وأتذكر أحد الأعذار التي جالت بخاطري قبل الصلاة "إنك مشغول فلتصلِ عندما تنتهي" !!

فأتسائل: هل حقًا كنت أقوم بعمل مهم خلال هذه الدقائق؟! حتي وإن كنت، ما يضر هذا العمل إن قطعت منه بضع دقائق!! .. فأنتظر تلك العاصفة من الأعذار الدقيقة والإجابات المقنعة حتي تواجه هذه الأسئلة، ولكنها لم تأتي!! كانت تأتي فقط قبل الصلاة وتختفي بعدها .. فتتركني في صمت عالي، سكوت ظاهري وضجة داخلية .. لقد فاتتني صلاة !!!

وكم أيقظتني طقطقة عصا ذلك الرجل الأنيق المرح وهو في طريقه ليؤذن صلاة الفجر، وما كنت أعلمه أن للمسجد إمام يبيت فيه ويؤذن لكل صلاة إلا إنه يترك آذان الفجر لذلك الرجل ..

لعدة سنوات كنت أسمع طقطقة تلك العصا لا يمنعها بردٌ ولا مطر، تمر السنين وتتبدل الأحوال ومازالت تلك العصي تيقظني، وكلما أيقظتني واجهتها عاصفة من الأعذار التي تبدو منطقية فأغرق في سباتي موافقًا أعذاري ..

أقنعتني نفسي أن ذلك الرجل إعتاد أن يسهر حتي الفجر وينام بعده، فهو لديه عمله الخاص ولا يُطلب منه أن يستيقظ مبكرًا لذلك كان سهل عليه أن يحافظ علي صلاة الفجر لكل هذه السنوات، أما أنا فالدراسة والجامعة ثم العمل كانت أهم حُججي لسنوات وكلما ثارت نفسي كنت أطمئنها بأن "يومًا ما" سأفعل.

حتي جاء يوم سألت فيه ذلك الرجل عن عمله وطبيعة يومه فعرفت أنه لا يسهر للفجر كما ظننت بل ينام متأخرًا لطبيعة عمله ومع ذلك يستيقظ كل يوم بعد سويعات نوم قليلة ليؤذن صلاة الفجر .. لم تجادلني نفسي هذه المرة فلا عذر لها، ومع فجر اليوم الجديد بعد أن هممت للصلاة، همست إليّ نفسي "إنه فضل الله يؤتيه من يشاء، يومًا ما سيهديك الله" فغرقت في سباتي وقد فاتتني صلاة !!

لعدة سنوات كنت أري ذلك العامل البسيط لا تفارق الإبتسامة وجهه وكلما نظرت إليه شعرت بالرضا، كانت رؤيته تبعث الطاقة الإيجابية بداخلي .. مجرد أن يسمع الآذان يغلق دكانه ويسير في خُطي هادئة إلي المسجد ..

في المرات القليلة التي زرت فيها المسجد لاحظت إنه يتوضأ ويأخذ مكانه بجانب الجدران ويصلي ركعيات قبل الإقامة، ولكنها لم تكن صلاة، بل كانت حالة !! حالة من العشق بينه وبين ربه .. صلاة مختلفة .. كنت أسمع له أنين خافت فيثير في نفسي فضول وغبطة ..

كان منغمسًا في صلاته وكأنه لا يري أحد، هادئًا مطمئنًا خاشعًا، كان يستغرق في الركعة الواحدة الوقت الذي يستغرقه غيره لأربع ركعات، يطيل الركوع والقيام بعد الركوع والجلسة بين السجدتين ..

تساءلت في نفسي، ماذا يقول؟ أيعرف أذكار لا يعرفها غيره؟ .. أحببت صلاته وتمنيت أن أصلي مثله، ولكني لم أستطع، لم يكن الأمر سهلًا كما أعتقدت، لم أعرف لماذا فسرعان ما يئست وعدت كما كنت، فاتتني صلاة بعد صلاة !!

لعدة سنوات كنت أتابع هؤلاء وفي نفسي سؤال كثيرًا ما كنت أفكر فيه وأسأله:

لماذا يحافظ بعض الناس علي الصلاة لهذه الدرجة بينما لا يستطيع الكثير حتي أن يصلي صلاة واحدة ؟؟

ما السر في هذا؟ وهل حقًا هذا أمرٌ لا دخل لنا فيه، يؤتيه الله من يشاء ولا يؤتيه لمن يشاء .. ولو كان الأمر كذلك، فلماذا سنحاسب علي الصلاة أول ما نحاسب، لو كانت الصلاة أمر إلهي لا دخل لنا فيه لماذا إذًا هذا الثواب والعقاب بشأنها.

كل هذه التساؤلات كانت بداخلي، لذلك كان لابد أن أبحث عن إجابات لها ..

فكرة إنني يمكن أن أودع هذه الحياة وليس في صحيفتي سوي ركعيات قليلة كانت تزعجني وتؤلمني ..

قررت أن أسأل هؤلاء الذين نادرًا ما فاتتهم صلاة لأتعرف علي أسرارهم، أيضًا درست سيّر وعادات الناجحين في حياتهم بشكل عام، فوجدت تشابهًا كبيرًا بين صفات وعادات الناجحين في المحافظة علي الصلاة وبين الناجحين في حياتهم ممن غيروا الواقع وتركوا بصمتهم ..

وها أنا أكتب لكم هذا الفصل بينما أجلس في مكتبي أستمتع بتناول قهوتي بعد أن أستقبلت يومي بصلاة الفجر في وقتها .. تلك العادة التي كان لها الأثر الأكبر في حياتي.

(٢)

يومًا ما !!

كنت أتمنى أن أكون من المصلين، وكنت أعلم أن حياتي ستصبح أكثر سعادة وسكينة لو إنني أُصلي، وقد أخبرني كثير ممن لا يصلون بالأمر نفسه ..

أخبرني أحدهم أن حياته ينقصها فقط أن يصلي، وأخبرني آخر أنه يشعر أن الكثير من أمورِه ستستقيم له بالصلاة، مع ذلك لم نكن نُصلي ..

أمرٌ عجيب!! كيف لنا أن نعلم سبيل للسعادة والطمأنينة ونُصِر أن نغفله، لماذا نتجاهل الصلاة مع علمنا إنها مصدر للسكينة والراحة، ما السبب إننا إلي الآن لسنا من المصلين ؟؟

بحثت عن الأسباب ووقفت عند أهمها، وهو إنني كنت أعيش في عالم صنعته لنفسي يسمي "يومًا ما"، وأكثر الذين لا يصلون يعيشون داخل هذا العالم ..

في هذا العالم نحن ننتظر أمرًا من السماء حتي تستقيم حياتنا، نعتقد أن حالنا سيتبدل في "يومٍ ما" وسنصبح من المصلين، كلما ثارت نفسي كنت أطمئنها ..

يومًا ما سأصلي الفجر ..
سيأتي يومًا ما أحافظ فيه علي كل الصلوات في المسجد ..
رمضان القادم سيكون بدايتي مع الصلاة ..
يومًا ما ستكون حياتي كما أريد ..
يومًا ما .. يومًا ما .. يومًا ما !!

وفي عالم "يومًا ما" اللغة الرسمية هي الأعذار، أعذارٌ تبرر لي لماذا لا أُصلي:

فطبيعة عملي لا تسمح لي بصلاة الفجر ..

إنني أعمل لساعات طويلة وأكون مرهقًا ..

لو فاتتني صلاة واحدة أشعر بالإحباط ولا أُصلي ..

إني لا أستطيع الخشوع ..

وهكذا مئات الأعذار التي تعزلني عن الصلاة ..

وأعذارٌ أخري تبرر لي لماذا يحافظ البعض علي الصلاة، فتحدثني نفسي أن لديهم تركيبة بيولوجية خاصة وأن الله تعالي منحهم قدرات مميزة و"يومًا ما" سيمنحني هذه القدرات وأكون مثلهم.

كنت دائمًا أستثني نفسي من هؤلاء وأعتقدت أن حفاظهم علي الصلاة هو أمر مُسَلم به، يفعلونه دون مجهود، أما أنا فلابد لي من مقاومة ومجاهدة حتي أُصلي، فكنت أنتظر ذلك اليوم الذي يتغير فيه حالي بين ليلة وضحاها وأصبح مثلهم، ولكن هذا اليوم لم يأتي !!

مكثت طويلًا في عالم "يومًا ما" حتي تسائلت ..

إن الصلاة أول ما نحاسب عليه يوم القيامة ..

فلو كان الحفاظ عليها - كما أظن- هو أمرٌ إلهي يؤتيه الله من يشاء ولا يؤتيه من يشاء، فلماذا إذن الثواب والعقاب بشأنها ..

وأين العدل الإلهي إذا كان هؤلاء المصلين يتلقون دعمًا سماويًا بينما لا أتلقي أنا هذا الدعم ؟؟

أيقنت أن هذا اليوم "يومًا ما" لن يأتي أبدًا ولو كنت أنتظر حتي تصبح الأمور مثالية تمامًا كي أحافظ علي الصلاة، فسيأتي أجلي وأنا مازلت منتظراً وقد مضي عمري وفي صحيفتي ركعيات قليلة، تلك الصورة التي كانت دائمًا تزعجني ..

علمت إنني إذا أردت أن أنضم لهؤلاء المصلين فلابد أولًا أن أخرج من عالم "يومًا ما"، وألا أنتظر هذا اليوم الذي لن يأتي أبدًا بل أصنعه أنا.

أعلم أن الأمر ثقيلًا في بدايته، ولكن بداية الطريق هي أن نطرد فكرة "يومًا ما" من ذهننا ونعلم أن الأمر يعتمد علينا كليًا، وجودنا داخل عالم "يومًا ما" يعني إننا في الإتجاه الخاطيء، إتجاه الأعذار التي لا نهاية لها ولا فائدة للسير في هذا الإتجاه ..

فالخروج من عالم "يومًا ما" هو البداية للسير في طريق الحفاظ علي الصلاة والتمتع بحياة أكثر سعادة وسكينة، بدلًا من أن نشغل ذهننا بإختلاق الأعذار حتي لا نصلي، فالأفضل أن نشغل ذهننا بإختلاق عوامل تعيننا علي الصلاة، وهذا هو الغرض من هذا الكتاب.

يظن الكثير أن عدم أداء المهام المطلوب إنهائها هو راحة، فيفضل البعض "عدم الصلاة" علي "أداء الصلاة" ظنًا منهم أن "عدم الصلاة" يجلب الراحة حتي وصلوا إلي حالة إدمان اللافعل..

لكن الحقيقة أن المجهود النفسي المبذول ل(عدم الصلاة) يُعادل أو يكاد يكون أكبر من المجهود البدني المبذول ل (أداء الصلاة) .. بل أن "أداء الصلاة" يدخل في دائرة الأنشطة التي تجلب السعادة بمجرد الإنتهاء منها بينما تبعات "عدم الصلاة" تجلب الضيق وتحقير الذات.

إتباع نفس النمط "نمط يومًا ما" الذي باعد بيننا وبين الحفاظ علي الصلاة لن يؤدي بنا إلي نتائج مختلفة ..

هل رأيت ذبابة محبوسة في غرفة مظلمة؟

ربما لاحظت كم هي مستائه من بقائها داخل تلك الغرفة وأن لديها الحافز القوي للخروج إلي النور ولكنها تندفع إلي النافذة وتضرب الزجاج بجسمها مرة بعد مرة وقد يستمر هذا لساعات دون جدوي، ربما تستهلك هذه الذبابة عمرها كله وفي النهاية لن تستطيع الخروج إلي النور عبر نافذة مغلقة ..

نعم هي مستائه من وضعها الحالي ولديها الدافع للخروج إلي النور ولكنها تسلك الطريق الخطأ وتتبع النمط الخطأ .. كذلك أنا وأنت لن نستطيع الحفاظ علي الصلاة بإتباع نمط "يوما ما" ونمط الأعذار التي لا تنتهي ويجب علينا أن نتبع طرق أخري للخروج إلي النور.

لا مزيد من الأعذار، أنت قمت مئات المرات بأعمال أشق عليك من الصلاة، وكنت في أسوأ حالاتك الذهنية والجسدية ..

هذا الشيخ الذي بلغ الثمانين ليس لديه قدرات خاصة، بل هو في حالة جسدية وذهنية أقل مني ومنك بكثير ومع ذلك يحافظ علي الصلاة ..

هذا الرجل الذي يحافظ علي صلاة الفجر لسنوات يحصل علي قدر من النوم أقل مني ومنك ومع ذلك لا تفوته صلاة الفجر .. إذن لا مزيد من الأعذار ..

بداية الطريق هي الإعتراف أنك تستطيع أن تحافظ علي الصلاة أيًا كانت الظروف واليقين بأن المصلين ليس لديهم قدرات خاصة، وفي هذا الطريق ستتعلم مجموعة من المهارات أو الأسرار التي جمعتها من خلال حديثي مع هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة، أسأل الله عز وجل أن تنضم لهم، فالحياة مع الصلاة حياة مختلفة تمامًا وليست كما تبدو، بل فيها بعض المشاعر التي يعجز وصفها.

(٣)

قبل أن تُصلي

كنت دائمًا شغوفًا بمعرفة بداية الأشياء، ولا أستطيع أن أفهم أمرًا معينًا دون أن أعرف بدايته وتاريخه، فكم هو يسير أن تفهم كيف تطير الطائرة الحديثة المعقدة لو أنك فهمت كيف كانت تعمل أول طائرة ..

وهناك مقولة تقول "أن هناك أول مرة لكل شيء" وأنا أحب جدًا هذه المقولة ..

ما علاقة هذا بموضوع الصلاة!!

في الصغر إعتدنا أن يأمرنا آبائنا و معلمينا بالصلاة، فنمتثل للأمر ونذهب لنصلي فنجد أن الصلاة ثقيلة فنتركها، ثم نسمع شيخًا يتحدث عن الصلاة وأهميتها وعقوبة تاركها، فنمتثل للأمر ونذهب لنصلي فنجد الصلاة ثقيلة فنتركها !!

فكنا نشعر أنهم لا يشعرون بما نشعر به ونظن أنهم يستطيعون الصلاة بإنتظام لأنهم يكبروننا، وعندما كبرنا كبر هذا الشعور معنا، فما زالت الصلاة ثقيلة ومازلنا نعتقد أن من يحافظ علي الصلاة لديه قدرة أو هبة ليست عندنا، مثلًا أنه إعتاد أن يصلي منذ الصغر أو أنه نشأ في بيت محافظ علي الصلاة ..

هذا يسمي في علم النفس بالإستثناء أو العزل، وهو أن تستثني نفسك من أن تنجح أو تحقق أمرًا ما بحجة أن من حقق أو نجح في هذا الأمر كانت لديه قدرة أو هبة ليست عندك ..

فأصبح لدينا شعور بالعزل تجاه من يصلون لإننا نشعر أن الصلاة ثقيلة علينا ولا نستطيع أن نصلي صلاة واحدة بينما تبدو الصلاة لهم يسيرة بسيطة، والسبب في ذلك اننا لم نحل جذر المشكلة بعد، وهو لماذا تبدو الصلاة ثقيلة ؟!!

تتجلي إجابة هذا السؤال في معرفة بداية فرض الصلاة، فمعرفة بداية الأشياء ييسر فهمها، فُرضت الصلاة في ليلة الإسراء والمعراج، تقريبًا بعد اثني عشر عامًا من النبوة ..

ماذا يُعني ذلك ؟!

يُعني أن النبي - عليه الصلاة و السلام - كان يُحدث الصحابة عن الله عز وجل ويتلو عليهم ما أُنزل من القرآن لمدة اثني عشر عامًا قبل أن تُفرض عليهم الصلاة !

إن الله عز وجل حكيم خبير، وفرض الصلاة في هذا التوقيت كان لحكمة بالغة، كان من الضروري أن يتعرف الصحابة علي الله تعالي أولًا، صفاته، رحمته، قدرته، حتي يستقر حب الله تعالي في قلوبهم، فيأتي فرض الصلاة عليهم فيجد مكانًا في قلوبهم، بل شوقًا منهم للإتصال مع هذا الخالق العظيم الكريم الودود، هكذا كان أمر الصلاة في قلوبهم.

إذا عُرف الآمر، نفذ الأمر .. عندما تعرف الصحابة - رضوان الله عليهم - علي الله عز وجل أحبوه، فكانت الصلاة في ظاهرها فرض عليهم وفي جوهرها هبة من محبوبٍ لحبيبه للإتصال به ومناجاته ..

لذلك منهم من كان يقيم الليل كله صلاة وصلة بالله عز وجل، ومنهم من كان يصلي الضحي اثنتي عشر ركعة نافلة، وكان النبي عليه الصلاة و السلام يُصلي بالليل حتي تتورم قدماه ..

ولا عجب في هذا، فكم من حبيب يقضي ساعات مع محبوبه دون ملل، ولله المثل الأعلي عز وجل، فكان أمر الصلاة لهم فُسحة للنفس، لأنه ليس كأي أمر، بل أمر من المحبوب.

فأول مهارة عليك تعلمها للحفاظ علي الصلاة وقبل أن تصلي، هي أن تتعرف علي الله عز وجل، وقد خصصت آخر فصل من هذا الكتاب (هكذا عرفته) كمدخل للتعرف علي الله الرحمن، فإن عرفته أحببته، وإن أحببته أطعته..

فالله عز وجل رحيم ودود تواب واسع حافظٌ، إعتقادك أن علاقتك مع الله تعالي هي علاقة أمر ونهي فقط هو إعتقاد خاطيء، وإعتقادك أن حب الله تعالي ووده هو أمر مقصور علي الأنبياء والشهداء والصالحين فقط هو نقص إيمان ..

الله قريب، عندما وصف المذنبين الذي أسرفوا علي أنفسهم نسبهم إليه ولم يتبرأ منهم فقال عز وجل:

"قل يا عبادي الذين أسرفوا علي أنفسهم .. لا تقنطوا من رحمة الله .. إن الله يغفر الذنوب جميعًا .. إنه هو الغفور الرحيم"

إذن جدير بك أن تعرف الله حقًا ..
أن تعرف الله السميع الذي يسمع دعاءك أينما كنت ..
الله الشكور الذي يعطيك علي العمل القليل الشيء الكثير ..
الله الصمد الذي تصمد وتلتجأ إليه في خوفك وفزعك..
الله السلام الذي سلمت أفعاله من الشر المطلق ..
ولو عرفت الله السلام أحسنت الظن به وملئت السكينة قلبك..
إن جئته تشكو ضائقة كان هو الواسع لك ..
إن جئته تشكو ألمًا كان هو اللطيف بك ..
وإن جئته تشكو غلظة وقسوة كان هو الحنّان عليك ..
قاهرٍ لمن قهرك، ومُذلٍ لمن أذلك.

لا تفوت يومًا إلا وتسمع أحدًا يحدثك عن الله تعالي، الأمر ليس صعب أو معقد، خمسة عشر أو ثلاثون دقيقة كل يوم ستملأ قلبك تدريجياً بحب الله تعالي ومعرفته، إسمع لشيخٍ تحب إسلوبه أو قاريء تحب صوته، إستغل أوقات الذهاب أو العودة إلي ومن العمل أو بينما تقود سيارتك أو في أوقات الإنتظار أو قبل أن تنام ..

إستمع لموعظة قصيرة أو قصص الأنبياء أو قصص الصحابة والتابعين أو قصص واقعية عن الصالحين أو قرآن بصوت جميل، حافظ علي هذا الأمر يومياً وستتغير حياتك، سيزداد علمك ويرق قلبك، ستعلم حب الله تعالي لك فيزداد حبك له عز وجل ويكون دافع لك أن تصلي.

يقول الله تعالي "وذكر فإن الذكري تنفع المؤمنين" لذلك لا أُخفيك سرٍ، أنت لا تصلي لأنك لا تعرف الكثير عن الله سبحانه تعالي جده.

لذلك أذكر لك هنا بعض الدعاة المفضلين لدي ولك الحق أن تختار من تميل إليه نفسك من غيرهم:

- الشيخ محمد راتب النابلسي
- الدكتور عبد المحسن الأحمد
- الشيخ الحبيب علي الجفري
- الشيخ محمد متولي الشعراوي
- الشيخ عمر عبد الكافي
- الدكتور علي أبو الحسن
- الدكتور محمد سعود الرشيدي
- الشيخ مبروك زاد الخير
- الدكتور مصطفي محمود
- الداعية مصطفي حسني
- الشيخ نبيل العوضي
- الشيخ صالح المغامسي
- الداعية مشاري خراز
- الشيخ محمد مختار الشنقيطي

أيضًا القاريء فهد الكندري له برنامج إسمه "إهتديت بالقرآن" فيه قصص من إعتنقوا الإسلام حديثًا، ستشعرك هذه القصص بنعمة الإيمان وتعززها في قلبك، ستري أناسًا إمتلكوا الكثير والكثير من متع هذه الدنيا ومع ذلك لم تُشبع هذه المتع واللذات جوع روحهم ولكن بعد أن عرفوا الله سبحانه وتعالي عاشوا وكأنهم يمتلكون الدنيا كلها.

وبعض قراء القرآن:

- القاريء أحمد النفيس
- القاريء عمر شلبي
- القاريء وديع اليمني
- الشيخ مشاري العفاسي
- الشيخ محمد صديق المنشاوي
- الشيخ عبد الرشيد الصوفي
- القاريء ناصر القطامي
- القاريء حاتم فريد
- القاريء إدريس أبكر

أيضًا إستمع لمناظرات الشيخ أحمد ديدات وتلميذه الشيخ ذاكر نايك، هم علماء في مقارنة الأديان.

إستمع إلي القصائد الدينية، ستّعجب بها كثيرًا ومنها:

(أطع أمرنا / سامر الدرة) - (أغيب / مشاري راشد) - (ليس الغريب / مشاري راشد) - قصائد المُنشد مصطفي عاطف ...

وإن كنت ممن يحبون القراءة، يمكنك قراءة كتيبات صغيرة فيها مواعظ رائعة، وهناك كتاب إسمه "أنيس المؤمنين" يحتوي علي قصص رائعة للصحابة والتابعين والصالحين.

أيضًا خصص خمس دقائق كل يوم لذكر الله تعالي بتركيز مع تفريغ قلبك من أي عملًا آخر، أذكر الله تعالي فقط بهدوء وسكينة ولتعي ما تقول ولا تسرع وأنت تذكر الله، كن هادئًا متقنًا، فالعبرة بمن هو أحسن عملا لا بمن هو أكثر عملا.

أحب الأعمال إلي الله تعالي، أدومها وإن قل ..

فكلما حافظت علي تلك الأعمال البسيطة التي لا تحتاج إلي الوقت الكثير ولا المجهود الكبير كلما قويت روحك وأعانتك علي وسوسة الشيطان، فالتذكير والذكر غذاء للروح كما الطعام غذاء الجسد، يمكنك أن تشتري لوحة صغيرة عليها آية:

"وذكر فإن الذكري تنفع المؤمنين"

ضعها في غرفتك أو سيارتك أو مكتبك أو إجعل هذه العبارة خلفية لهاتفك أو حاسوبك الشخصي حتي نتذكر دائمًا أن تستمع أو تقرأ شيئًا يذكرك بالله عز وجل، بمرور الوقت ستشعر بالتغير في حياتك فهذا أحد اسرار الذين يحافظون علي الصلاة وتعلقت قلوبهم بالمساجد.

(٤)

أنت أفكارك

شئت أم أبيت، فإن الحوار الذي يدور داخل عقلك هو من يسيّر حياتك، فما أنت إلا مجموعة من الأفكار، وما تفعله في حياتك كل يوم ما هو إلا تنفيذ للأفكار التي تسيطر علي عقلك، وإذا أردت أن تُحسن أي جانب من جوانب حياتك فلابد أن تُحسن أفكارك تجاه هذا الجانب، وهناك مبدأ نفسي يقول:

"أيًا كان إعتقادك .. بأنك سوف تنجح في أمرًا ما ..

أو لن تنجح فيه .. فأنت علي صواب في الحالتين"

فأنت لا تستطيع أن تنجح في أي أمر إلا إذا أعتقدت أولًا إنك تستطيع أن تنجح فيه.

عندما سُئِل الملاكم المشهور محمد علي كلاي عن سر نجاحه، قال إنه كان دائمًا يردد عبارة "أنا الأعظم" - والتي غيرها بعد أن أعلن إسلامه إلي الله الأعظم - حتي أصبح بالفعل أعظم ملاكم عرفه التاريخ، وهذه العبارة كانت تساعده علي الإلتزام بأداء التدريب اليومي وكان يستخدمها في اللحظات الصعبة في كل مباراة، ولو لم تكن هذه الفكرة تسيطر علي عقل كلاي لما إستطاع أن يحقق هذا النجاح.

لا تستهين بالأفكار المختزنة داخل رأسك، فكل الأعمال النبيلة كانت نتيجة أفكار، كذلك كل الجرائم والحروب كانت بدايتها أفكار، يكفيك أن تعلم أن سلاح إبليس الوحيد هو الوسوسة، وما الوسوسة إلا التأثير السلبي علي الأفكار، لذلك عليك أن تحمي عقلك من الأفكار السلبية والهدامة وأن تستبدلها دائمًا بأفكار إيجابية بنائة.

عقلك مثل التربة التي تقبل زراعة أي أنواع من النباتات، أي شيء تبذره فيها ستحصده، فهو يقبل أي أفكار تزرعها فيه دون أن يجادلك أو يسألك ما إن كانت هذه الأفكار صحيحة أم خاطئة، بنائه أم هدامة، ومع مرور الوقت تصبح هذه الأفكار هي من تُشكل عاداتك وسلوكك.

تذكر مرة شعرت فيها بالإحباط أو الضيق أو الحزن بسبب كلام سمعته من شخصٍ ما، وتذكر أيضًا مرة شعرت فيها بالإمتنان أو السعادة بسبب كلمة قالها لك شخص ما، سواء كان هذا الشخص صديقك أو أحد أفراد عائلتك أو حتي لا تعرفه ..

يمكن لكلمه يقولها لك أي إنسان أن تؤثر علي شعورك بدرجة كبيرة لذلك قال سيدنا -عليه الصلاة والسلام - "والكلمة الطيبة صدقة" لأن الكلمة الطيبة لها تأثير بالغ علي من يستقبلها ..

كذلك الكلام الذي تُحدث به نفسك في صورة أفكار يؤثر عليك بنفس الدرجة حتي وإن كنت صامتاً ظاهريًا، فيمكن لحديث النفس أن يجعلك تشعر بالسعادة أو الحزن، بالأمل أو الإحباط، بالإمتنان أو التذمر، فالأولي أن تتصدق علي نفسك وتُحَدثها بالكلام الطيب.

ما تحدثك به نفسك عن الصلاة وصورتك الذهنية عنها يساهما بقدر كبير في حفاظك علي الصلاة أو تركها ..

ربما يكون لديك بعض الذكريات السيئة مع الصلاة التي رسمت صورتها في ذهنك علي إنها عمل ثقيل أو عبء عليك الإنتهاء منه أو تركه وجعلك تحدث نفسك بأنك لا تستطيع أن تحافظ علي الصلاة أو إنك لم تتعود عليها ولن تخشع فيها أو أن المصلين لديهم قدرات وظروف خاصة ليست عندك..

هذه الصورة لا تعكس جوهر الصلاة الحقيقي وكلما ذكّرت نفسك بالله عز وجل وزاد علمك به سبحانه - كما ورد في الفصل السابق- كلما تغيرت هذه الصورة تدريجيًا.

➢ الألم والسعادة

يخبرنا علماء النفس بأن كل ما نفعله من نشاطات في حياتنا اليومية إنما نفعله بدافع أن نتجنب الألم الناتج عن عدم فعله أو لجلب السعادة الناتجة عن فعله، فالألم والسعادة هما اللذان يسيطران علي دوافع بني البشر ..

فمثلًا بعض الأشخاص يحملون أنفسهم علي الذهاب إلي أعمالهم كل صباح رغم عدم حبهم لها لتجنب شعور الألم الناتج عن عدم الذهاب إلي العمل، وهو الفصل وعدم القدرة علي دفع الفواتير وما يترتب عليه ..

بينما نجد أشخاص آخرون يحافظون علي الإستيقاظ مبكرًا بإنتظام حتي في أيام العطلات - وهو الأمر الذي لا يحبه الكثير- لأنهم وجدوا الإستيقاظ مبكرًا يجلب لهم شعور السعادة ..

والعجيب أن ما يكوّن قناعتنا حول ما يسبب لنا الألم أو ما يجلب لنا السعادة هي أفكارنا فقط، ربما تتذكر إحدي المرات التي كان يتوجب عليك أن تقوم بأمر معين لا تحبه وكيف أن أفكارك صورت لك صعوبة هذا الأمر وثقله عليك لكن بمجرد أن تبدأ هذا الأمر وتستغرق فيه تنسي أصلًا ما كنت تشعر به من قبل وتجد أن الأمر لم يكن بالصعوية التي تصورتها ..

بالطبع تأتي هنا أداة الشيطان الأساسية وهي الوسوسة فيصوّر لك الصلاة علي إنها عمل ثقيل مؤلم مرارًا وتكرارًا حتي تترسخ هذه الصورة في ذهنك ..

➢ ميل الأربع دقائق

ربما تعتبر قصة ميل الأربع دقائق من أهم القصص التي توضح كيف أن تغيير القناعات يمكن أن يحقق ما يظنه الناس مستحيلًا ..

فلآلاف السنين كان الناس يتمسكون بالإعتقاد بأن من المستحيل علي الإنسان أن يقطع مسافة الميل في أقل من أربع دقائق، غير أن روجر بانيستر **Roger Bannister** حطم هذه القناعة في عام ١٩٥٤ بعد أن نجح في قطع مسافة ميل في أقل من أربع دقائق !!

ويحكي روجر بأن السبب في ذلك لم يكن فقط التدريب الشاق بل أنه كان دائمًا يتصور نفسه وهو يحطم هذا الرقم ويُحدث نفسه بأنه يمكنه تحقيق ذلك حتي أصبح الأمر من قناعاته الشخصية التي لا تقبل النقاش ..

علاوة علي ذلك، ففي غصون عام واحد مما حققه روجر كان ٣٧ آخرون من ممارسي رياضي الجري قد حطموا هذا الرقم أيضًا فتجربته شكلت بالنسبة لهم نقطة مرجعية قوية Reference Point غيرت قناعتهم حول ما يمكن تحقيقه.

لم يكن هؤلاء الذين حققوا أرقاماً قياسية يمتلكون قدرات بيلوجية خارقة، هم فقط غيروا أفكارهم و قناعتهم ..

➢ صورة الصلاة

غيّر أفكارك تجاه الصلاة، إغتنم أيًا من ذكرياتك الجميلة مع الصلاة وإجعلها تعكس صورة الصلاة في ذهنك، تذكر يومًا صليت فيه صلاة خاشعة مطمئنة كان فيها المسجد هادئًا صافيًا، تذكر تلك المشاعر التي ملئت قلبك وأنت تُصلي التراويح في رمضان أو تذكر صلاة أحد المصلين التي أحببتها وتمنيت أن تُصلي مثلها.

جاهد عقلك أن يتصور هذه الصور الجميلة للصلاة، كلما صوّر لك الشيطان الصلاة بأنها عمل ثقيل عليك الإنتهاء منه أو تركه، جاهد نفسك أن تطرد هذه الأفكار من رأسك وتستبدلها بأفكار أكثر إيجابية، فأنت لا تستطيع أن تفكر في أمرين في الوقت نفسه ..

كلما جاهدت نفسك أن تجعل صورة الصلاة في ذهنك مرتبطة بالسكينة والسعادة والطمأنينة -حتي وإن لم تُصلي بعد- سيتقبل عقلك هذه الصورة كحقيقة ولن تقوي عليك وسوسة الشيطان.

وعلمنا النبي - صلي الله عليه وسلم - هذا المعني الجميل عندما قال: "أرحنا بها يا بلال" .. أراد سيدنا عليه الصلاة والسلام أن ترتبط صورة الصلاة في أذهاننا بالراحة والسكينة وهو من أهم الدوافع التي تعين علي الصلاة.

➢ عبارات

أحب دائمًا أن أُذكر نفسي بعبارة "إلا المصلين" وهي الآية التي وردت في سورة المعارج:

"إن الإنسان خلق هلوعا .. إذا مسه الشر جزوعا .. وإذا مسه الخير منوعا .. إلا المصلين .. الذين هم على صلاتهم دائمون"

فكلما شعرت بالحزن أقول "إلا المصلين" فالحزن لن يستطيع أن ينال مني ما دمت أُصلي، وعندما يضيق صدري أقول "إلا المصلين" فأطمئن أن الله تعالي سيشرح صدري ما دمت أُصلي، وحين يصيبني التعب أقول "إلا المصلين" لأن الصلاة قوة، وكلما أسبغ الله عليّ من نعمه أقول "إلا المصلين" فأتذكر أن الفضل كله لله تعالي.

فإرتبط معني الصلاة في ذهني بالإتزان والطمأنينة والسكينة، ولا أُخفيك سرًا إن مع مرور الوقت وتكرار عبارة "إلا المصلين" حصدت ما زرعت، فأصبح عقلي هو من يمليها عليّ دون مجهود بعد أن كنت أُجاهد نفسي لزرع هذه الفكرة "إلا المصلين" في عقلي.

أيضًا كلما راودتني نفسي أن أُأخر الصلاة لتعب أو كسل، ذكرتها بعبارة "الصلاة راحة" أرددها محدثًا بها نفسي حتي أغلبها، حتي وإن كنت أشعر بالتعب أو الكسل فأنا علي يقين أن شعوري سيكون أسوأ حال إن فاتتني تلك الصلاة وسيتحسن شعوري إن دفعت نفسي للحاق بها، فترسخ مفهوم "الصلاة راحة" في ذهني ..

وإني علي يقين أنك جربت هذه الحالة مرة علي الأقل في حياتك حيث تدخل معركة أداء الصلاة أم تركها فتقرر أن تتركها فتجد أن شعورك إزداد سؤًا بينما إن قررت أداء صلاة رغم تعبك أو كسلك تشعر بإنشراح الصدر بمجرد أن تنتهي.

إستخدم أي من العبارات التي تشعر بقوتها وإجعلها أداة تدفع بها وسوسة الشيطان وحديث نفسك ..

أنت في معركة تتوقف عليها سعادتك في الدنيا والآخرة ولابد أن تحارب شيطانك ونفسك بنفس أسلحتهم، فقد فاتتك صلوات وصلوات بسبب أفكار مختزنة في رأسك لا حقيقة لها، زرعها إبليس ويذكرك بها كل يوم وليلة لأنها سلاحه الوحيد ..

حتي أثناء تصفيده وغيابه فهو يترك المهمة لنفسك التي لا تجد غير تلك الأفكار فتمليها عليك في صورة حديث نفس.

فأبدأ من الآن في زرع أفكار وعبارات إيجابية حول الصلاة تكون جاهزة لمواجهة حديث نفسك الذي يوسوس لك مع كل وقت صلاة ..

ما أُحدثك عنه هو مفهوم ثابت في علم النفس يسمي Self-Talk ويستخدم أطباء النفس تقنية يسمونها (التوكيدات الإيجابية - Affirmations) التي تعالج حالات الإنطواء وفقدان الثقة والإكتئاب، وهي نفس التقنية التي يستخدمها معظم الناجحين من خلال قراءتي لسيّرهم، فهم يستخدمون حديث النفس كأداة تعينهم علي تحقيق نجاحتهم وتعزيز الثقة في أنفسهم.

➢ إستخدم عقلك

تذكر دائمًا ..

أيًا كان إعتقادك .. بأنك سوف تنجح في أمرًا ما .. أو لن تنجح فيه .. فأنت علي صواب في الحالتين ..

هؤلاء الذين يحافظون علي الصلاة يقومون بعملٍ بسيط جدًا وهو أنهم يقنعون عقولهم بإستمرار بأنهم قادرون علي أداء الصلوات أيًا كانت الظروف ..

والعقل مثل بقية عضلات الجسد، فكما أن عضلات الجسد تنمو وتقوي بالتدريب والتكرار، كذلك العقل ينمي فكرة معينة أو إعتقاد معين بالتكرار، فيقتنع بها وكأنها حقيقة.

مثلًا إذا ذهبت الي النوم في وقت متأخر نسبيًا، ستجد مئات الأعذار التي تمنعك عن صلاة الفجر، بينما لو ذهبت للنوم في نفس الوقت المتأخر وعليك أن تستيقظ في نفس وقت صلاة الفجر لتلحق موعد الطائرة أو تلحق موعد المقابلة للتقديم في وظيفة جديدة، ستجد مئات الأسباب التي تدفعك إلي الإستيقاظ ..

وقت النوم هو نفسه ووقت الإستيقاظ هو نفسه ولكن الأفكار التي سيطرت علي عقلك هي من جعلتك تفوت هذا وتلحق بذاك .. لماذا ؟

لأن عقلك سيبحث عن كل الاسباب المنطقية التي تدعم الفكرة التي زرعتها فيه، هكذا يعمل العقل حتي وإن كانت هذه الفكرة هي فكرة غير صحيحة أو غير منطقية ..

فما إن أخبرته قبل أن تنام بأنك لن تستطيع أن تصلي الفجر لأنك متعب (فكرة غير صحيحة) فسيمدك عقلك بكل الأسباب التي تدعم هذه الفكرة ..

وما إن أخبرته إنك يجب أن تستيقظ لتلحق موعد الطائرة أو مقابلة الوظيفة، سيمدك عقلك بكل الأسباب المنطقية التي تدعم فكرتك وتدفعك أن تستيقظ، وربما جعلتك تستيقظ دون منبه.

مادام العقل يعمل بهذه الطريقة، فلماذا لا نستخدم هذه الطريقة لتعيننا علي الصلاة بدلًا من أن نستخدمها لنتصارع ضد الصلاة ونختلق الأعذار حتي نتركها ..

هذا الصراع الدائم بين النفس وبين ترك الصلاة يولد حالة نفسية من تحقير الذات، يولد شعور بأن هناك دائما شيء مفتقد، يجعلك في نهاية اليوم تشعر بالفراغ لأنك صارعت ضد فطرتك ..

علي الجانب الآخر معظم من لا يصلون يشعرون بالسعادة والبهجة إذا صلي أحدهم الفجر في جماعة أو إن أكمل صلوت يومه كلها دون أن تفوته صلاة ..

إذن الصلاة مصدر سعادة وبهجة وسكينة، فلنجعل عقلنا يتصورها هكذا، فقط تصورها هكذا حتي وإن لم تصلي بعد، ستجد نفسك تبحث عن وسائل تعينك عليها بدلًا من أن تبحث عن وسائل تعينك أن تتركها.

قرر اليوم أن تخرج من عالم "يومًا ما"

هذا اليوم الذي تظن أن حالك سيتغير فيه بين ليلة وضحاها
وتصبح فجأة من المصلين!!
هذا اليوم لن يأتي .. لا تنتظره .. بل عليك أن تصنعه أنت
بداية الطريق أن تخرج من هذا العالم المليء بالأعذار
تعلم كيف تحافظ علي الصلاة .. بدلًا من أن تتعلم كيف تتركها

قبل أن تصلي

تعرف علي الله عز وجل أولًا .. لو عرفته ستحبه ..
وإذا أحببته أطعته ..
علاقتك مع الله تعالي ليست علاقة أمر ونهي فقط
الله رحيم - ودود - غفور - شكور
واسع - كريم - تواب
غذي روحك كل يوم بأن تسمع أحدًا يذكرك بالله
"وذكر فإن الذكري تنفع المؤمنين"

أيًا كان إعتقادك

بأنك سوف تنجح في أمرًا ما .. أو لن تنجح فيه
فأنت علي صواب في الحالتين ..

ما تُحدث به نفسك عن الصلاة يساهم في حفاظك
عليها أو تركها

.

تغيير أفكارك وإعتقادك عن الصلاة سيعينك أن تصلي

إغتنم أيًا من ذكرياتك الجميلة مع الصلاة
وإجعلها تعكس صورة الصلاة في ذهنك ..

إبحث عن وسائل تعينك عليها
بدلًا من أن تبحث عن وسائل تعينك علي تركها

(٥)

الصفة المعجزة

هكذا يطلق عليها علماء النفس (الصفة المعجزة) ..

ففي دراسة أُجريت علي أكثر الأشخاص نجاحًا في معظم جوانب حياتهم ممن تركوا بصمتهم في هذا العالم، وجدوا أن هناك صفة أساسية مشتركة بينهم ..

هذه الصفة ليست الذكاء ولا العبقرية ولا التعليم المتميز، وهي ليست النفوذ أو السلطة أو ثروة وجدوها بإنتظارهم ساعدتهم علي النجاح ..

علي العكس تمامًا، فمعظمهم لم يكن يملك أيًا من هذه الصفات، فمنهم من كان مستوي ذكائة أقل من المتوسط، ومنهم من لم يكمل تعليمه الأساسي، ومنهم من بدأ حياته مشردًا ومنهم من لم يجد قوت يومه ..

ولكن هذه الصفة فتحت الأبواب أمامهم وجعلتهم يحققون نجاحات عظيمة في حياتهم ويساهموا في إعمار هذه الأرض.

وبالطبع هؤلاء الذين يحافظون علي الصلاة لسنوات وسنوات يتميزون بهذه الصفة، فهي صفة أساسية مشتركة بينهم جميعًا، فهم ليس لديهم قدرات خاصة ولا ظروف إستثنائية، ولكنهم فقط طوروا هذه الصفة المعجزة حتي أصبحت عادة، فظننا نحن أنهم لديهم قدرات خاصة أو دعم سماوي يعينهم علي الصلاة، هذه الصفة هي أساس كل نجاح، وكل ما ستعرفه في هذا الكتاب يصبح عديم الفائدة بدون هذه الصفة.

➢ ضبط النفس Self Discipline

ضبط النفس هو الصفة المعجزة، ضبط النفس هو الصفة الأساسية للحفاظ علي الصلاة ..

ربما ظننت أني سأُملي عليك حل سحري أو طريق مختصر سلكه هؤلاء الناجحون أو أولئك المصلون .. لا .. لا يوجد نجاح بدون ضبط النفس، ضبط النفس ساعد هؤلاء الناجحين أن يحققوا معظم أهدافهم وساعد المصلين ألا تفوتهم صلاة أيًا كانت الظروف، ضبط النفس سيجعل منك شخص مختلف، سيرتب لك حياتك، سيجلب لك السعادة لأنه يتوافق مع الفطرة.

ضبط النفس هو أن تقوم بما عليك فعله في الوقت المحدد له سواء أحببت هذا العمل أم لم تحبه .. ضبط النفس هو ألا تختار أن تقوم بما هو ممتع وسهل علي حساب ما هو ضروروي ومهم حتي وإن كان صعباً أو ثقيلاً ..

قيامك بما هو ممتع وسهل سيجلب لك اللذة والراحة في وقته لكن في نهاية يومك ستشعر بالفراغ والإحباط لأنك فوتت الأعمال المهمة، بينما قيامك بما هو ضروري ومهم ربما يجلب لك شيء من الملل في وقته لكن في نهاية يومك ستشعر بالرضا والسكينة لأن يومك كان مفيدًا نافعًا ذو قيمة ..

ذلك لأن ثمن الإنضباط والإلتزام أقل بكثير من ثمن الندم، إذا أردت أن تعي ما أقول فلتقف أمام باب مسجد بعد صلاة العشاء وإسأل أحد المصلين عن شعوره بعد أن أتم صلوات يومه، أو إسأل أحد الذين وضعوا لأنفسهم هدفًا شاقًا عن شعوره بعد ما أنجز ذلك الهدف !!

في كل يوم، أنت بين مئات الإختيارات في أن تقوم بما عليك فعله من أمور مهمة أو تختار الأمور السهلة الغير مهمة، وما تختاره كل يوم يحدد شخصيتك ..

لا يوجد يوم واحد في حياتك غير مهم، كلما أخترت أن تقوم بالأمور بالمهمة أيًا كانت الظروف كلما قويت شخصيتك وتحكمت بهوي نفسك حتي يصبح ضبط النفس والإلتزام عادة وجزء منك، وكلما تجاهلت الأمور المهمة والضرورية في حياتك وأخترت الأمور السهلة الممتعة كلما ضعفت شخصيتك وأصبح إتباع هوي نفسك جزء منك.

أُبشرك إنك تستطيع أن تنمي ضبط النفس عندك حتي يصبح عادة تفعلها دون مجهود ..

ربما رأيت أحدهم وهو يقود دراجة هوائية حيث يبدوا وكأنه يقودها دون مجهود وبمهارة عالية، وربما يظن البعض ممن لم يجرب قيادة الدراجات أنها أمر سهل وبسيط، ولكن ما لم يعلمه هؤلاء أن هذا الشخص قد أخفق عشرات المرات في البداية ولكنه حاول كثيرًا وكثيرًا وثابر حتي إستطاع أن يقود الدراجة دون مجهود وبشكل تلقائي.

هكذا هو حال هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة، فهم يبدون وكأنهم لا يجاهدون أنفسهم للصلاة، ولكن ما خُفي أنهم واجهوا أعذارهم يومًا بعد يوم وجاهدوا أنفسهم حتي إستقامت لهم وأصبح ضبط النفس عادة وجزء من شخصيتهم ..

وهكذا تستطيع أن تمي ضبط النفس عندك مع كل يوم تعيشه بأن ترفض الأعذار أيًا كانت وأن تلتزم أن تقوم بما عليك فعله أيًا كانت حالتك المزاجية تجاه هذا الأمر ..

لا تقلق فلن تشعر بالسآمة أو الملل بل ستحيا كل يوم سعادة ورضا، سيصبح الإلتزام شيمة لك، ستشعر بالرضا والسعادة في نهاية كل يوم تعيشه.

➢ لا تشاور عقلك Non-Negotiable Mind

لا تشاور عقلك .. إن الناجحين يقومون بتنفيذ الأعمال المهمة والضرورية دون أن تستهلك منهم مجهود في المشاورة العقلية وكذلك المصلين لا يشاورون عقلهم في أمر الصلاة، فلا تقول:

أصلي الآن أم بعد أن أنتهي من هذا العمل ..
أنتظر الطعام أم أذهب لأصلي ..
سيرهقني خلع حذائي لأتوضأ ..
سأنام خمس دقائق إضافية حتي أكون نشيطًا في صلاة الفجر ..

لا تشاور عقلك، فالمشاورة العقلية تستهلك طاقة كبيرة وهي سبب رئيسي من أسباب التكاسل، يقول علماء النفس أن أفضل وسيلة للقضاء علي التكاسل وتأجيل المهام هي أن تأمر عقلك أن يصمت وتبدأ في الأمر الذي تريد إنجازه وتستغرق فيه.

عندما تسمع الآذان أأمر عقلك أن يصمت وتوجه إلي الوضوء ثم الصلاة مباشرة، والأفضل ألا تفتح أي حديث مع أي شخص إلا بعد أن تنتهي من الصلاة، حتي لا يتفرع هذا الحديث فيتدخل الشيطان ليقنعك أن تؤخر الصلاة ..

أيًا كان ما تفعله أو أينما كنت، لا تشاور عقلك في أن تصلي أم لا، لا تستهلك طاقتك في التفكير، كلما جاهدت نفسك أن تقوم مباشرة إلي الصلاة، ستقوي نفسك وستصبح هذه عادة مع مرور الوقت، وهي من أهم عادات المصلين والناجحين.

كان أحد الصالحين يعمل مزارعًا، فكان إذا رفع يده بالفأس وسمع الآذان لا ينزلها بل يلقي بالفأس خلفه خشية أن يوسوس له الشيطان بتأخير الصلاة، عمل بسيط لكنه بمثابة تدريب علي إلزام العقل بعدم المشاورة في أمر الصلاة ..

وأخبرني أحد أبناء الشيوخ الذين تعلقت قلوبهم بالمساجد، أنه كانت هناك عاصفة شديدة وأمطار غزيرة، فسأل والده أن يصلي في البيت حتي لا يتأذي، فقال الشيخ "والله لو كانت تُمطر حجرًا، ماتركت صلاة المسجد"، قوة شخصية لا تقبل المشاورة في أمر الصلاة.

➢ النقطة المرجعية Reference Point

عندما سألت هذا الشيخ عن سر قوته في ضبط النفس، أطلعني علي سر عجيب من أسرار النفس وجدته مدونًا في كتب العلماء، هذا السر يسمي النقطة المرجعية **Reference Point** .

والنقطة المرجعية هو حدث أو فعل نجحت أنت في القيام به سلفًا تحت ظروف إستثنائية صعبة، فعندما تمر أنت بنفس الحدث أو الفعل في الوقت الحاضر، يمكنك أن ترجع لهذا الحدث القديم (كنقطة مرجعية) ليكون دافع ومُحفز لك ..

بمعني .. في ليلة باردة قارصة، عاد هذا الشيخ من عمله متأخرًا مُتعبًا ولم يحظي بساعات نومٍ كافية حتي أُذن لصلاة الفجر، فجاهد الشيخ نفسه حتي قام فتوضأ وتعطر ثم ذهب إلي المسجد !

برودة الجو وقلة النوم والتعب كانت ظروف صعبة كفيلة أن تُضيع الصلاة علي الشيخ لكنه تغلب عليها، فعندما يمر بنفس الظروف لاحقًا يرجع لهذه الليلة ويُذكر نفسه أنه إستطاع أن يقوم ويتوضأ ويُصلي في ظروف صعبة جدًا، فلا تجد نفسه حيلة للتغلب عليه فيهزمها.

وهكذا عندما تنجح أنت أن تُكّون لنفسك نقاط مرجعية ترجع إليها في الظروف الصعبة، سيعينك هذا علي ضبط النفس والمحافظة علي الصلاة، فبادر أن تتخطي كل ظرفٍ صعب حتي يصبح نقطة مرجعية لك ..

لذلك أمرنا سيدنا - صلي الله عليه وسلم - أن نحافظ علي صلاة السُنن والنوافل قدر المُستطاع، فكيف لإنسان يُصلي أضعاف ما فرضه الله تعالي عليه في صورة سُنن ونوافل أن يُضيع صلاة الفريضة، وكأنه سيدي - عليه السلام - يريد لنا أن نتخذ أُفقًا أوسع لضبط النفس.

➢ هذا الوقت سيمضي

طلب ملك من وزيره أن ينقش جملة علي خاتمه، إذا قرأها وهو حزين فرح، وإذا قرأها وهو سعيد إعتدل، فكتب:

"هذا الوقت سيمضي"

عبارة جميلة تذكرها دائمًا عندما تستيقظ لصلاة الفجر وتشعر بالإرهاق والنعاس، هذا الشعور سيمضي، فقط أعطِ لنفسك فرصة بضع دقائق حتي تنهض وتتوضأ، لن يلازمك هذا الشعور طوال اليوم ولن يلازمك كل يوم، أنت فقط في مرحلة بناء عادات جديدة وأي شعور بالتعب والملل سيمضي.

الوقت الذي تشعر فيه بأنك تجاهد نفسك حتي تقوم إلي الصلاة
هذا الوقت سيمضي!

الوقت الذي تشعر فيه بأنك لا تستطيع أن تخشع في الصلاة ..
هذا الوقت سيمضي!

الوقت الذي ذهبت فيه لصلاة الجمعة ولم تجد مكانًا داخل المسجد فصليت خارجه تحت لهيب الشمس أو مطر السماء ..
هذا الوقت سيمضي!

الوقت الذي كان فيه عملك شاقًا، وطاقت نفسك للراحة، حتي وصلت بيتك لترتاح سمعت الآذان، إذهب وصلي ..

فإن هذا الوقت سيمضي!

فقط إصبر ..
لن يطول هذا الوقت ..
سيمضي ..
ولكن قبل أن يمضي سيجعل منك شخصًا آخر ..

لا تظن أن مجاهدة النفس للصلاة هو عمل سيلازمك ما حييت..

هو فقط ثمن لحالة من السكينة الداخلية تأتي بعدها ستجعلك تشعر وكأنك تملك الدنيا بحذافيرها ..

ستفتح عينك علي ثراء داخلي لا حد له .. ستشعر بأنك تمتلك ضمان غامض وكأنك مؤّمن عليك ضد المرض، والشيخوخة، والفقر.. تلك الحالة التي يزول فيها الخوف تمامًا .. لأنك متصل مع الله .. وإن كان الله معك فمن عليك !!!

(٦)

ألك حاجة ؟!

لحظات كالعمر تلك التي بين الآذان وإقامة الصلاة ..

فما من شيء سألته خلال تلك اللحظات إلا وأُعطيته أو أُعطيت الحكمة من منعه .. أتعجب كيف يفوّت الكثير هذه الدقائق التي يستجاب فيها الدعاء ..

ألك حاجة!! ..
ومن منا ليس له حاجة ..
أيًا كانت حاجتك ..
قف بين يدي من له ملكوت كل شيء وأسألها ..
أطلبها من الغني الذي له خزائن السموات والأرض ..

أعتقد - والله أعلم - أن الحكمة من وجود عقبات وتحديات يومية هو تجديد الإيمان، لعل مصطلح تجديد الإيمان قد إعتاد الناس علي سماعه دون فهمه بعمق !!

فإذا سألت أحدهم هل هو مؤمنًا بالله تعالي حقًا ؟؟ سيستنكر سؤالك ويتعجب كيف تسأله هذا السؤال، فهو بالطبع مؤمن بالله تعالي ويؤدي العبادات ويحب الله عز وجل ..

وإذا جاءك نفس الشخص يشتكي لك سوء حاله، أو تعثر حياته، أو مشكلة تسببت في ضيق صدره، أو دين يرهقه ونصحته أنت بأن يسأل الله تعالي مسألته، أخذ بنصيحتك وكأنها أمرًا ثانوي..

فيقول لك نعم نعم سأسئل الله عز وجل بالطبع ولكن ما رأيك أن أفعل كذا وكذا !! فهو يريد سبب مادي يحل به مشكلته، وإن نصحته ثانيةً بأن يسأل الله وحده، قال لك إن هذا تواكل، ألم يأمرنا الله تعالي بالأخذ بالأسباب !!

وتحت مسمي الأخذ بالأسباب تجد هذا يسأل فلان لتوظيف إبنه، والآخر يقف عند باب مدير منتظراً أمر لتيسيير طلبه، وهذه تشتكي لصاحبتها سوء حالها، والعجيب أن أولئك الذين يسألون الخلق دون الخالق ويشتكون الخالق للخلق يتفننون بعرض مسألتهم أو شكواهم ويكون لسانهم أفصح ما يكون ..

ولكن عندما يسجدون بين يدي من له ملكوت كل شيء..

ومن هو علي كل شيء قدير ..

ومن له خزائن السموات والأرض ..

يتلعثم لسانهم ولا يدرون ما يقولون ..

ذهبت الكلمات والعبارات ..

أتدري لماذا ؟؟

لأنهم إعتادوا أن يسألوا فقراء، فقير يسأل فقير لا يملك من أمره شيئًا، حتي وإن كان من يسألوه هو ملك من الملوك أو رئيس من الرؤساء أو أيًا كان فهو لا يملك من أمره شيئًا، ففي لحظات يمكن أن يكون طريح قبر ضيق، لا حول له ولا قوة، يحمله من يحمله ويضعه من يضعه.

أسأنا فهم الأحذ بالأسباب حتي نسينا رب الأسباب ..

أي أسباب تلك التي نجت يونس - عليه السلام - وهو في بطن حوت في أعماق بحر يغشيه ظلام الليل، فلو جئنا بأقوي ملوك الأرض وأكثرهم عدة فهو لن يستطيع أن يُخرج يونس - عليه السلام - ..

وأي أسباب تلك التي نجت إبراهيم - عليه السلام - وهو مقيد مُلقي به في النار ..

وأي أسباب تلك التي نجت موسي - عليه السلام - وفرعون وجيوشه من خلفه والبحر من أمامه ..

وأي أسباب تلك التي جعلت يوسف -عليه السلام - عزيز مصر له خزائن الأرض بعد أن كان سجين لا تري عينه الشمس!!

ومن ذا الذي يستطيع أن يربط علي قلب أم تُلقي بإبنها في البحر خشية أن يُقتل ..

ومن ذا الذي يستطيع أن يُنجي فتية صغار إجتمع أهل قريتهم علي قتلهم.

لعلك تقول هذه معجزات للأنبياء وكرامات للصالحين لا دخل لنا بها فقد ذهب زمن المعجزات ..

فأقول لك وما لك والمعجزات، أليس الإله الذي تعبده وتؤمن به هو من أحدث تلك المعجزات، من نجي هؤلاء قادرًا علي أن ينجيك، ومن حقق مسألة هؤلاء قادرًا علي أن يحقق مسألتك، ومن ربط علي قلب هؤلاء قادرًا علي أن يربط علي قلبك ..

كف عن التدبير وأنشغل بالتدبّر، فالله الصمد قادرًا علي أن ينجيك ويحقق مسألتك ويربط علي قلبك من غير معجزة.

قالها موسي - عليه السلام -: " كلا إن معي ربي سيهدين" عندما رأي قومه جيش فرعون خلفهم والبحر أمامهم وقالوا له إنا لمدركون، لم يفكر موسي - عليه السلام - في الأسباب ولا الحلول المنطقية بل فكر في رب الأسباب أولًا وكله يقين، فكان رده "كلا" وهي أداة نفي تفيد الردع والزجر والاستنكار.

وبالفعل بعد هذا اليقين والإيمان المطلق الذي أبداه موسي هداه الله عز وجل لأسباب أخذ بها حتي وإن لم تغني من الأمر شيئًا..

أوحي إليه الله تعالي أن يضرب بعصاه البحر وهو القادر أن يفلق البحر بدون عصا، لكن اراد الله عز وجل أن يعرفنا ماهية الأسباب التي نأخذ بها، أسباب في إطار طاقتنا، أسباب في حدود أنفسنا، ولم يأمره الله العزيز أن يرجع لفرعون أو يتفاوض معه، فهذا ليس أخذ بالأسباب!!

هذا هو معني الإيمان الذي أقصده، أن تأخذ بالأسباب التي في قدر طاقتك ثم تكون علي يقين بأن معك ربٌ سيهديك.

ذلك اليقين هو الذي جعل نوح - عليه السلام - يصبر علي أذي قومه وسخريتهم، أتدري لماذا كان يسخر قومه منه ؟؟

لأن أمر الله عز وجل جاء بأن تُبني السفينة في الصحراء فأتهموه قومه بالجنون وسخروا منه، فأي سفينة تلك التي ستُبحر في الصحراء !!

لكن لم يفكر نوح - عليه السلام - في الأسباب التي ستجعل السفينة تُبحر، فالأسباب مستحيلة قياسًا علي التفكير المادي والمنطقي للبشر .. ولكن إتجه نوح - عليه السلام - إلي رب الأسباب "فدعا ربه أني مغلوب فانتصر" لأنه يعرف قدرة الإله الذي يعبده ..

وجاءت الإستجابة:

"ففتحنا أبواب السماء بماء منهمر .. وفجرنا الأرض عيونًا .. فالتقي الماء علي أمرٍ قد قُدِر"

كان السبب الذي جعله الله الحكيم للنجاة هنا هو السفينة التي بُنيت بمجهود نوح - عليه السلام - والذين آمنوا معه، سبب في إطار طاقتهم وسعة أنفسهم إجتهدوا حتي يأخذوا به ..

وفي كل جانب من جوانب حياتك هناك أسباب تأخذ بها في إطار طاقتك وسعة نفسك، لا تفكر في كيفية عمل تلك الأسباب فنوح - عليه السلام - لم يفكر في كيفية إبحار السفينة، هو فقط إجتهد فيما تطيقه نفسه، خص الله تعالي ذاته بكيفية عمل تلك الأسباب حتي يتجدد الإيمان في كل يوم تعيشه حتي لا تنسي القدير الذي يسيّر هذه الأسباب.

أما منك فلا !!!

قالها خليل الرحمن إبراهيم - عليه السلام - وهو مُقيد قبل لحظات من إلقاءه في نار إستغرق قومه شهور في إعدادها، حتي كانت تلك النار تأكل الطير في السماء ..

قالها لجبريل - عليه السلام - الذي كان له ستمائة جناح، الجناح الواحد يسد الأفق، عندما سأله "ألك حاجة ؟؟"

فكان رد خليل الرحمن الذي لم يعتاد أن يسأل غير الله العزيز "أما منك فلا!!" ..

هذا هو حال من كان قلبه مطمئناً بالله ذو القوة المتين، يقين تام وثقة لا حدود لها جعلته يرفض سؤال أحد غير الله العزيز وهو علي بعد لحظات من حرقه ..

لم ينزل المطر فيطفيء النار، ولم تهب ريح فتقتلع قومه وبيوتهم، لم يحدث شيء ينبئه بالنجاه، ولكنه كان علي علم بأن الحكيم الرحيم لن يضيعه، فأُلقي في النار ثم خرج منها سالمًا والقوم يتعجبون فقال له أبوه آزر وكان من الكافرين:

"نِعم الرب ربك يا إبراهيم" !!

تعلم فن الإلتجاء إلي الله تعالي بيقين وثقة، ما أمرنا الله عز وجل أن نسأل غيره تحت مسمي الأخذ بالأسباب، ما أمرنا الله تعالي به هو أن ننظر في أنفسنا ونعمل قدر سعتها وطاقتها وأن نأخذ بكل الأسباب التي نستطيع أن نفعلها في حدود أنفسنا دون أن نسأل غيره سبحانه وتعالي.

قال الله عز وجل "وأعدوا لهم ما أستطعتم من قوة" هذا أمر يحتاج للعمل والكد الشخصي ولم يأمرنا الله تعالي بأن نستعين بالآخرين في إعداد القوة أو نطلب منهم المدد أو نسألهم أن يمنعوا عنا شر عدونا ..

فهذا ليس أخذ بالأسباب إنما هذا هو التواكل، فإن كنت تريد أمرًا، أعد له ما تستطيع وتوكل علي الله الوكيل وهو يكفيك.

لا تسأل أحدًا مع الله تعالي ولا تستعين بأحد غير الله العزيز، أنظر في القرآن الكريم فلن تجد آية واحدة من الفاتحة إلي الناس تأمرك بأن تسأل أحدًا مع الله ..

تعود أن تسأل الله عز وجل في كل أمور حياتك صغيرها وكبيرها، وإذا سألت الناس فليكن سؤالك عن شيء تجهله أو نصيحة تطلبها وألا يبقي في قلبك مثقال ذرة أن هذا الذي تسأله يملك من أمرك شيئًا، أيًا كان منصبه أو قوته فأمرك كله بيد الله ذي القوة المتين.

في كل يوم، أنت بين حاجة تطلبها، أو أمرًا تريد تيسييره، أو همًا ضاق به صدرك، أو هدفًا تسعي لتحقيقه، أو نعمة تشكرها، أو شيء تخاف منه أو عليه ..

إجعل صلواتك وكأنها زيارات لمن له ملك السموات والأرض، تخيل إنك تقف بين يد من هو علي كل شيء قدير، هل تعي هذا المعني ؟؟

الله تعالي علي كل شيء قدير، كل شيء أيًا كان هذا الشيء، أطلب منه ما شئت، ألقي بهمومك ومشاكلك اليومية في كل صلاة تصليها، إحرص أن تكون في المسجد بين الآذان والإقامة، صلي ركعيات إسأل فيهم مسألتك ..

إسأل الله الواسع السعادة، إسأله الطمأنينة، الأمر الذي تخاف منه إسأله أن يكفيك إياه، الأمر الذي تخاف عليه إسأله أن يحفظه، الأمر الذي تخشي نتائجه إسأله التوفيق فيه، إسأله أن يسد عنك دينك، إسأله البركة في الرزق، إسأله زيادة النعم، إسأله حبه ليحبك.

ربٌّ له مُلك السموات والأرض وخزائنهن، لما يمنع عنك شيئًا هو في مُلكه لا شيء .. لما يرهقك .. لما يضيق عليك ..

يقول الله عز وجل "ما يفعل الله بعذابكم إن شكرتم وآمنتم"

أنت إن فهمت الحكمة من المصائب وتحديات الحياة اليومية لإطمئن قلبك وغمرتك سكينة لا حد لها، هذه المصائب والتحديات هي من تجعلك علي صلة حقيقة بالله تعالي في كل يومٍ تعيشه ..

ستشعر بمعني العزة الحقيقي عندما تجد حاجتك تُساق إليك، ستتعرف علي معني الإيمان الحقيقي، ستتعامل مع الله تعالي بمنظور مختلف وستكون الصلاة هي وسيلتك للإتصال بالله القدير السميع البصير.

تلك الصلاة التي تبدو روتينية للبعض ليست فقط وسيلة لإصلاح أمورك وتحقيق حاجاتك وجلب الطمأنينة إلي قلبك، لا بل هناك ما هو أعظم من ذلك ..

فإذا كسفت الشمس وخسف القمر وجفت الأرض وحدثت أمور لا يملك أقوي أهل الأرض حلها ..

أمرنا الله تعالي أن نُصلي حتي يغير - وهو القوي الخافض الرافع - أمور كونية تفوق قدرة أهل الأرض الفقراء المساكين بكل ما يملكوه من معدات وتكنولوجيا ..

أمرنا أن نُصلي حتي تتغير موازين الكون فشرع لنا صلاة كسوف وخسوف وإستسقاء، صلاة تغير موازين الكون كيف لها ألا تغير حالك !!

➢ هو الحكيم

الله حكيم .. ما إن دعوته فهو يختار الخير لك، فربما حجب عنك أمرًا تراه أنت خير ولكن الله الحكيم الخبير يعلم إنه شر لك، فلا يستجيب لدعوتك ويدخر أجرها لك، لذلك يدعي الكثير أن الله تعالي لا يستجيب دعائهم، مما يقودهم للظن بأن الله عز وجل لا يحبهم أو إنه لا يستجيب لهم بسبب ذنوبهم، فيدفعهم ذلك إلي اليأس وسؤال غيره.

فاعلم أن سبب عدم إستجابة الدعاء هو سؤال أحد مع الله تعالي أو عدم اليقين بقدرة الله - تعالي جده - علي تحقيق ما سألت، لأن الله عز وجل يقول في الحديث القدسي:

" أنا أغني الشركاء عن الشرك، من عمل عملًا أشرك فيه معي غيري، تركته وشركه"

فأحذر أن يقع في نفسك أن الله السميع لا يسمعك أو لن يستجيب لك، أنت تتعامل مع رب قدير حكيم، أطلب ما شئت وأعلم أن الحكيم يختار لك.

ذكر النبي - صلي الله عليه وسلم - أن الله تعالي يضحك من قنوت العبد مع قرب رفع البلاء، فقال الصحابة - رضوان الله عليهم - أويضحك الله تعالي ؟ فقال سيدي -عليه الصلاة والسلام - نعم يضحك، فقالوا والله لن نعدم خيرًا من رب يضحك.

ما أهمك في الليل وأطار نومك قم وإطرحه علي باب المهيمن في صلاة الفجر .. الأمر الذي ذهبت لتقضيه ولم ينقضي إرسله الي الميسر في صلاة الظهر .. وإن واجهتك مشكلة تبدو وكأنها ليس لها حل إعرضها علي العليم في صلاة العصر .. وهكذا ..

كل ما يشغلك بين الصلاة والصلاة إسأله في الصلاة، وإن وسوس لك الشيطان بأنك مُذنب أو مقصر والله لن يستجيب لك - تعالي الله عن هذا - ردد بصوت مسموع:

"أمّن يجيب المضطر إذا دعاه"

إذا أذنبت وتملك منك القنوط، إستغفر الله الغفور وردد بصوت مسموع "إن الله يحب التوابين" ..

لا تسمح للشيطان بأن يتدخل في علاقتك مع الله القريب، يقول الله عز وجل "الشيطان يعدكم الفقر" فكلما وسوس لك بأنك سوف تفتقر أو أن الله تعالي لن يغفر لك، رد هذه الوساوس بوعود ورسائل الله الودود لك.

من الآن لا حاجة لك بسؤال الناس .. كل يوم لك خمس زيارات أساسية مع من له ملك السموات والأرض .. ومن هو علي كل شيء - كل شيء - قدير .. ومن له خزائن السموات والأرض .. ومن هو مهيمن علي الكون .. والقاهر فوق عباده .. والذي هو علي كل شيء حفيظ ..

هذه الزيارات هو من دعاك إليها وهو الغني وأنت الفقير إليه .. في هذه الزيارات لن يقاطعك إن أطلت الطلب وألححت السؤال وهو العليم وأنت الجاهل إليه .. بعد هذه الزيارات ستنال مسألتك وسيكرمك الكريم بسكينة لا مثيل لها تنسيك ما سألت لفرحتك بمعرفة من سألت.

فلو شاهدت عيناك من حسننا
الذي رأوه لما وليت عنا لغيرنا
ولو سمعت أذناك حسن خطابنا
خلعت عنك ثياب العجب وجئتنا
ولو ذقت من طعم المحبة ذرة
عذرت الذي أضحى قتيلا بحبنا

(٧)

دواء العادة

في بداية تسعينات القرن الماضي، جاء شخص إلي مدير تنفيذي لشركة أمريكية رائدة في الدعاية والإعلان يدعي "هوبكنز Hopkins " بفكرة جديدة في ذلك الحين، فقد أوضح هذا الشخص إنه إكتشف منتجًا مدهشًا وأنه مقتنع أن هذا المنتج سيحقق نجاح رائع لذلك فهو يريد مساعدة "هوبكنز" للترويج والدعاية لهذا المنتج، لقد كان هذا المنتج معجون للأسنان.

لقد كان "هوبكنز" يعتلي قمة مجال الدعاية والإعلان في ذلك الوقت، فقد إستطاع أن يحول كثير من المنتجات المجهولة إلي منتجات تُباع بملايين الدولارات تشتريها كل أسرة أمريكية تقريبًا، وكان سر نجاح "هوبكنز" يكمن في قدرته علي إيجاد عادات جديدة بين العملاء تجعلهم يشترون هذه المنتجات، وأصبحت قواعد "هوبكنز" للدعاية والإعلان قواعد أساسية يستخدمها المسوقين وأصحاب الشركات والمصانع، ومازالت هذه القواعد تؤثر في كيفية شرائنا للمنتجات إلي وقتنا هذا.

ومع ذلك كان يعلم "هوبكنز" أن بيع معجونًا للأسنان يعد إنتحارًا تجاريًا في ذلك الوقت، فقد كان من النادر أن يشتري أي شخص موادِ لتنظيف الأسنان حيث كان إستخدام فرشاة الأسنان نادرًا أصلًا رغم مشاكل الأسنان المتفشية وقتها، لهذا رفض "هوبكنز" إقتراح ذلك الشخص عدة مرات، لكن عندما رأي إصراره وافق للقيام بحملة ترويج لمنتجه تحت شروط ضمانية.

في خلال خمس سنوات حول "هوبكنز" هذا المنتج المجهول إلي أحد أشهر المنتجات شهرة علي وجه الكرة الأرضية، حيث إنتشر معجون الأسنان "بيبسودينت Pepsodent " عبر أمريكا بسرعة مذهلة، وبحلول عام ١٩٣٠ كان يُباع في الصين وجنوب أفريقيا والبرازيل وألمانيا حتي إنتشر تقريبًا في كل دول العالم، وبعد مرور عشر سنوات علي إطلاق أول حملة دعاية ل "بيبسودينت"، إكتشف خبراء إستطلاعات الرأي أن غسيل الأسنان بالفرشاه أصبح إحدي شعائر الشعب الأمريكي فقد نجح "هوبكنز" أن يجعل غسيل الأسنان بالفرشاه نشاطًا يوميًا (عادة).

ويفخر"هوبكنز" فيما بعد بأن سر النجاح يرجع إلي القدرة علي جعل غسيل الأسنان عادة يومية بين المستهلكين وذلك عن طريق إكتشاف مُحفز ينمي عندهم الرغبة للقيام بنشاط غسيل الأسنان كل يوم، ليس ذلك فقط بل بضروروة وجود مكافأة فورية يحصل عليها المستهلك بعد غسيل أسنانه حتي يصبح غسيل الأسنان عادة يفعلها المستهلك تلقائيًا ..

وهذا المبدأ هو الذي يستخدمه مصمموا ألعاب الفيديو جيم والشركات الغذائية ومحلات الوجبات السريعة وملايين مندوبي المبيعات حول العالم الآن.

قصة مثيرة ..

ولكن ما علاقة إكتشاف "هوبكنز" بموضوع الصلاة !!!

لكي نجيب علي هذا السؤال يجب أن نعرف ما فعله "هوبكنز" بالتفصيل، فما قام به لم يكن فقط أسلوب ذكي للدعاية والإعلان بل هو مبدأ علمي في فهم أسرار النفس البشرية وكيفية التعامل معها ..

➢ مُحفز العادة

من أجل بيع "بيبسودينت" كان "هوبكنز" بحاجة إلي مُحفز يبرر إستخدام معجون الأسنان يوميًا ..

فجلس مع كومة من كتب طب الأسنان، وفي وسط أحد الكتب وجد معلومة تبين أن هناك غشاء مخاطي طبيعي يغطي الأسنان وأن هذا الغشاء يلتصق به بقايا الطعام فيميل لونه إلي الإصفرار ثم تتكون باكتيريا بين الأسنان التي تسبب تلفها وتسوسها مع الوقت ..

فاستخدم "هوبكنز" هذا الغشاء كمُحفز أومُنبه يعزز الرغبة لغسيل الأسنان، فكان أحد الإعلانات يقول "مرر لسانك علي أسنانك وسوف تشعر بوجود الغشاء الذي يجعل أسنانك تمرض ويسبب التسوس"، علمياً لم يكن هذا الغشاء نفسه هو ما يسبب التسوس ولكن بقايا الطعام الملتصقة به، ومع ذلك إستخدم "هوبكنز" لفظة الغشاء لسهولة الإحساس به.

لذلك نحن تقريبًا نجد المُحفز أو المُنبه في كل شيء نفعله في صورة عادة يومية، فمثلًا الشعور بالجوع يعتبر مُنبه لضرورة تناول الطعام ..

وبالنسبة للأشخاص ذوي الشهية تعتبر رائحة الطعام فقط أورؤيته محفز قوي يعزز الرغبة لتناول الطعام حتي وإن لم يكن هناك شعور بالجوع.

فكل عادة نفعلها إما أن يكون لها مُنبه أو محفز أو الأثنين معًا، حتي العادات الضارة كالتدخين مثلًا، يعتبر الشعور بنقص النيكوتين داخل الجسم مُنبه يدفع الشخص إلي تدخين السجائر، حتي وإن لم يوجد هذا الشعور فرؤية السجائر أو الجلوس بمكان فيه مدخنين يمكن أن يكون مُحفز يعزز الرغبة للتدخين.

➢ المكافأة

كان "هوبكنز" يعلم بضرورة وجود عامل آخر بجانب المُحفز حتي تكتمل حلقة العادة ويصبح غسل الأسنان نشاط يومي، فكان لابد من وجود مكافأة يحصل عليها المستهلك بعد إستخدام معجون الأسنان تجعله يشتهي أن يستخدمه مرة أخري ..

فعلي خلاف أنواع منتجات العناية بالأسنان الأخري كان "بيبسودينت" يحتوي علي حامض الستريك بالإضافة إلي جرعات من زيت النعناع ومواد كيميائية أخري، ولقد أُستخدمت هذه المواد لكي تجعل مذاق المعجون منعشًا وتترك إحساس بالإنتعاش والوخز علي اللسان واللثة ..

وبعد سيطرة "بيبسودينت" علي الأسواق، تدافع الباحثون لمعرفة سبب إنتشار المنتج بهذه السرعة وأكتشفوا أن العملاء يقولون إنهم إذا نسوا إستخدام "بيبسودينت" فسوف يفتقدون الإحساس المنعش واللاذع في أفواههم، وعندما لا يشعرون بهذا الإحساس يعتقدون أن أفواههم غير نظيفة، مع العلم بأن هذه المواد ليس لها أي فائدة طبية ولكنها فقط تقنع الناس بأن المعجون يقوم بعمله علي أكمل وجه.

لذلك فإن المُحفز والمكافأة يعتبران عاملان أساسيان إذا أراد الإنسان أن يكوّن عادة جديدة ..

وفي دراسة قام بها الباحثون في جامعة نيو ميكسيكو علي ٢٢٦ شخص ممن تعودوا علي ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم حيث كان معظمهم يتدرب علي الأقل ثلاث مرات أسبوعيًا ..

قال عدد كبير من المشاركين أنهم تعودوا علي ممارسة التمارين الرياضية لأنها تجعلهم يشعرون بأنهم في حالة جيدة (المكافأة) فلقد وصلوا إلي توقع وإشتهاء الإندروفينات وهي مواد كيميائية ينتجها الجسم تعمل علي تخفيف الألم وإعطاء شعور بالراحة والتحسن ..

وفي مجموعة أخري قال المشاركين أن التمارين الرياضية تمنحهم شعور بالإنجاز (المكافأة) فهؤلاء وصلوا إلي إشتهاء الإحساس المنتظم بالإنجاز والإنتصار، وفي الحالتين فإن هذه المكافأت الفورية كانت سبب لأن يصبح ممارسة التمارين الرياضية عادة لدي هؤلاء المشاركين.

➢ العادة والصلاة

الصلاة نشاط يومي نفعله عدة مرات في اليوم والليلة، نسعي جميعًا لنجعل عملية القيام إلي الصلاة عادة نفعلها بشكل تلقائي دون مجهود، هدفنا هو أن نقوم للوضوء والصلاة بمجرد سماع الآذان دون الخوض في معركة ضد عقولنا ..

أنا أقصد هنا عملية القيام للصلاة وليست الصلاة نفسها، لأن الصلاة ينبغي حضور الذهن والعقل فيها، ومع ذلك فإن الصلاة عادة يومية لإنها نشاط متكرر، لا أقصد هنا مفهوم العادة الشائع عن الصلاة بأن الصلاة أصبحت عادة وليست عبادة، ولكن نتحدث هنا عن العادة بالمفهوم العلمي وهي النشاط الذي يتم ممارسته بإستمرار.

كما أوضحنا من خلال الدراسات التي قام بها الباحثون لفهم كيفية تكوّن العادات، فإذا أراد الإنسان أن يكتسب عادة مفيدة جديدة يجب أن يتوافر (المُحفز) الذي يعزز الرغبة للقيام بالعادة و(المكافأة) التي تضمن إستمرار هذه العادة.

ما ذكرناه في الفصول السابقة يعتبر (مُحفز) يعزز الرغبة في القيام إلي الصلاة، ولكي نضمن حفاظنا علي الصلاة وإنضمامنا إلي هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة، جعل الله العليم لنا (مكافأة) فورية نحصل عليها بعد كل صلاة تجعلنا ننتظر الصلاة بعد الصلاة ولسان حالنا "أرحنا بها يا بلال".

تلك المكافأة هي السكينة ..

أو بمعني أدق الإحساس الذي يأتي بعد الصلاة بخشوع، حال النفس بعد صلاة خاشعة وإحساس السكينة والطمأنينة الذي يغمرها هو أفضل إحساس يمكنك أن تذوقه في هذه الحياة الدنيا..

العبد الفقير الذي يكتب لك هذه الكلمات لا ينقل لك نظريات أكاديمية لتجريد الواقع أو إنه يعيش منزعلًا لا يدري شيئًا عن مُتع هذه الدنيا حتي يتجاهلها كلها، بل - والفضل كله لله- منّ الله الغني عليّ بكثير من حلال زينة هذه الدنيا ومع ذلك لا يماثل شعور السكينة أي شعور وكأنه دواء هذه الدنيا بزينتها، لا بهجة في زينة بدونه ولا شقاء في حزن معه.

أبيَ الله - عز وجل - أن تكون الدنيا مصدر للسعادة لأنه عادل وعدل، فليس كل الخلق سواء في إمتلاك زينة الدنيا، ولكنه - العليم الخبير - جعل السعادة في السكينة وعرفنا سبيلها فمن شاء أخذ به ..

يسعد بها الفقير ولو لم يمتلك شيء، ويشقي دونها الغني ولو إمتلك كل شيء، كل نعمة في هذه الحياة الدنيا تصبح نقمة إذا حُجبت عنها السكينة.

جالست التائبين الذين رجعوا إلي ربهم بعد أن ذاقوا الكثير من مُتع هذه الدنيا، حلاله وحرامه، سألتهم لما رجعوا ؟ قالوا وجدنا في القرب من الله لذة لا تعادلها لذة، إحساس السكينة بقوة الله القدير يجعلك تشعر بأنك تملك الدنيا بما فيها، يقول الشيخ محمد راتب النابلسي:

ينام الإنسان علي الشوكِ مع السكينة .. فإذا هو مِهادٌ وثير .. وينام علي الحرير وقد أُمسكت عنه السكينة .. فإذا هو شوك القتاد .. يعالج المرء أعسر الأمور ومعه السكينة فإذا هي هوادة ويسر ..

ويعالج أيسر الأمور وقد تخلت عنه السكينة فإذا هي مشقّة وعسر .. يخوض المخاوف والأخطار ومعه السكينة فإذا هي أمنٌ وسلام .. ويعبر المناهج والسبل وقد أمسكت عنه السكينة فإذا هي مهلكةٌ وبوار.

يبسط الله الرزق مع السكينة، فإذا هو متاع طيبٌ، ورخاء وفير، وإذا هو رغد في الدنيا، وزادٌ إلى الآخرة، ويمسك السكينة مع الرزق، فإذا هو مثار قلق وخوف، وإذا هو مثار حسد وبغض، وقد يكون معه الحرمان ببخل أو مرض، وقد يكون معه التلف بإفراط واستهتار.

يمنح الله الذرية مع السكينة فإذا هي زينة الحياة الدنيا ومصدر فرح واستمتاع، ومضاعفة للأجر في الآخرة بالخلف الصالح، ويمسك رحمته فإذا الذرية بلاءٌ، ونكدٌ، وعنتٌ، وشقاءٌ، وسهرٌ بالليل، وتعب بالنهار.

يهب الله الصحة والعافية مع السكينة فإذا هي نعمة وحياة طيبة، ويمسك سكينته فإذا الصحة والعافية بلاءٌ يسلطه الله على الصحيح المعافى فينفق الصحة والعافية فيما يحطم الجسم ويفسد الروح، ويزخر السوء إلى يوم الحساب.

ويعطي الله الجاه والقوة مع السكينة فإذا هي أداة إصلاحٍ، ومصدر أمنٍ، ووسيلةٌ لادخار الطيب الصالح من العمل والأثر، ويمسك سكينته فإذا الجاه والقوة مصدرا قلق على فوته، ومصدرا طغيان وبغيٍ، ومصدرا حقدٍ وكراهية، لا يقر لصاحبها قرار، ويدخر بها للآخرة رصيدًا ضخمًا من النار.

لكن كيف السبيل إليها إذا كانت شيئًا لا يثمره الذكاء، ولا العلم، ولا الصحة، ولا القوة، ولا المال والغنى، ولا الشهرة والجاه، ولا غير ذلك من نعم الحياة المادية ؟

➢ الخشوع سبيل السكينة

الخشوع في الصلاة هو ما يولد السكينة التي تجعلك تشتاق إلي الصلاة، هو دواء تلك العادة، فمعه تصبح الصلاة عبادة متجددة وليست عادة روتينية ..

وكما كان يظن الكثير أن أولئك الذين يحافظون علي الصلاة لهم قدرات بيلوجية خاصة أو هبات سماوية تتنزل عليهم، أيضًا يظن الكثير خطًا أن الخشوع هو أمرٌ سماوي يؤتيه الله من يشاء ولا يؤتيه من يشاء، فيسأل كثير من الناس، أين الخشوع ؟ لما لا أشعر بالخشوع وأنا أُصلي ؟

لكي نعرف أين الخشوع، دعنا نصف أحوال بعض الناس، فمثلًا إذا أردنا أن نصف شخصًا سعيدًا، كيف سيكون حاله؟ أقول لك أنه مُبتسم، مُشرق الوجه، مُتحمس، إن تكلمت معه ستعكس نبرة صوته أنه سعيد وصفات أخري ..

وإذا أردنا أن نصف شخصًا مُحبطًا، أقول لك حزين الوجه، يمكن أن يكون مُنكس الرأس، حتي وإن تكلمت معه ستعكس نبرة صوته أنه حزين وصفات أخري ..

إذن إذا كنت تُشاهد مجموعة من الناس وطلبت منك أن تُخبرني من منهم سعيد ومن منهم مُحبط ومن منهم نشيط ومن ومنهم مُتعب، ستصفهم لي حتي وإن لم تتحدث معهم ..

هذا يُعني أن حالة الجوارح الخارجية تعكس بقدر كبير الشعور الداخلي للبشر، فلو أنت كنت سعيد (شعور داخلي)، ستعكس جوارحك الظاهرية إنك سعيد ولو كنت خائف سيظهر هذا علي جوارحك الخارجية، هذا معلوم.

ما يُخبرنا به علماء النفس أن العكس صحيح .. بمعني أنك إذا غيرت من حالة جوارحك الظاهرية، ينعكس هذا علي شعورك الداخلي، فإن كنت تشعر بالحزن (والأمر نسبي) يمكن لبعض التغيرات علي جوارحك الظاهرية أن تُبدد هذا الشعور ..

فتعديل وقفتك أو جلستك وتغيير تعابير وجهك والتحكم بنبرة الصوت له تأثير كبير علي حالتك المزاجية والذهنية، لذلك يخضع كثير من رؤساء الدول وأولئك الذين يتولون مناصب مهمة تحتم عليهم مخاطبة العامة لتدريبات في كيفية التحكم بلغة الجسد **Body Language** لأن ذلك يساعدهم علي إظهار الإيجابية والثقة بالنفس وأحيانًا القوة في حديثهم.

ويُحكي أن الفاروق عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - رأي رجُلًا يمشي وهو يحني ظهره كدلالة علي الزهد والورع، فقال لأصحابه: ما بال هذا يمشي هكذا ؟ أهكذا يكون النُسك بالتماوت في المشية والهيئة ؟ ثم قال للرجل: هيه، أمت علينا ديننا أماتك الله، إعتدل في مشيتك وأظهر عزة الإسلام ..

وألتفت إلي أصحابه فقال: ما بال أقوام حسبوا الزهدَ ضعفًا والنسكَ تماوتًا، فإذا تحدث أحدهم خشعَ بصوته وإذا مشى أحنى قامتَه ..

كان الفاروق عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - يعلم تأثير حالة الجوارح الظاهرية علي الشعور الداخلي، لذلك قال للرجل إعتدل في مشيتك (حالة ظاهرية) وأظهر عزة الإسلام (شعور داخلي).

لذلك إذا أردنا أن نصف مُصلٍ خاشعًا في صلاته كيف سيكون حاله؟

ألن يكسوا ذلك الرجل الهدوء، ألن تكون حركاته بطيئة رزينة، ألن تكون قرائته للقران قرائة مطمئنة ليست سريعة، ألن يكون وقت ركوعه أطوّل ووقت قيامه أطوّل ووقت سجوده أطوّل، ألن نلاحظ إنه يستغرق بين السجدتين وقت أطول مما يستغرقه غيره ...

وهكذا فالخشوع صفات ظاهرية في متناول كُلٍ منا، إذا حققنا تلك الحالة الظاهرية إستجاب معها شعورنا الداخلي فنخرج من الصلاة وقد غمرتنا السكينة.

➢ مسببات الخشوع

من مسببات الخشوع، إبطاء حركة اليدين بداية من التكبير وإستشعار كلمة "الله أكبر" وأنت تقولها ثم القراءة ببطيء قدر المستطاع والتوقف لحظة أو لحظات بين كل آية وآية، فأنت لست في مسابقة تسميع لشيء تحفظه وكلما كنت أسرع كلما كنت أفضل ..

جرب أن تُكلم الناس بنفس السرعة التي تعودت أن تقرأ بها الفاتحة و لن يفهم منك أحداً شيئاً .. أنت في حديث متبادل مع ملك الملوك ..

حيث ورد عن رسول الله – عليه الصلاة والسلام - أن الله عز وجل يقول قسمت الصلاة بيني وبين عبدي نصفين ..

فإذا قال العبد: الحمد لله رب العالمين ..

قال الله تعالى: حمدني عبدي ..

وإذا قال: الرحمن الرحيم ..

قال الله تعالى: أثنى علي عبدي ..

وإذا قال: مالك يوم الدين ..

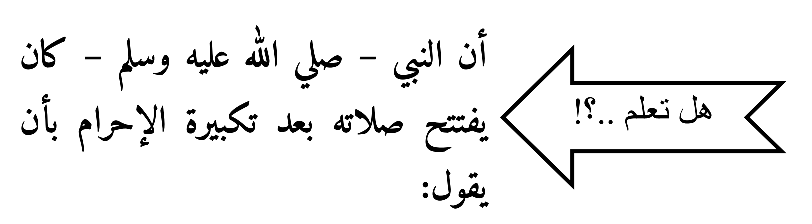
قال تعالي: مجدني عبدي ..

فإذا قال: إياك نعبد وإياك نستعين ..

قال تعالي: هذا بيني وبين عبدي ولعبدي ما سأل ..

فإذا قال : اهدنا الصراط المستقيم، صراط الذين أنعمت عليهم، غير المغضوب عليهم ولا الضالين..

قال : هذا لعبدي ولعبدي ما سأل ..



أن النبي - صلي الله عليه وسلم - كان يفتتح صلاته بعد تكبيرة الإحرام بأن يقول:

"اللهم باعد بيني وبين خطاياي كما باعدت بين المشرق والمغرب، ونقني من خطاياي كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس، اللهم اغسلني من خطاياي بالماء والثلج والبرد".

أيضًا كلما كانت حركة الجذع إلي الأمام من أجل الركوع بطيئة وهادئة كلما ساعد ذلك علي الخشوع، تريث وأنت تُسبح في الركوع وأظهر المد في الكلمات بأن تقول "سبــحان ربي العظيم" فأنت ستقولها ثلاث مرات فقط فلتكن هادئة واضحة ومطمئنة..

كذلك إبطء حركة الجذع للإعتدال من أجل القيام وأنتظر وأنت قائم حتي تطمئن قائمًا وتقول بهدوء "ربنا ولك الحمد والشكر".

هل تعلم ..؟!

أن النبي - صلي الله عليه وسلم - كان يزيد علي التسبيح في الركوع ويقول:

"سبوح قدوس رب الملائكة والروح .. اللهم لك ركعت، وبك آمنت، ولك أسلمت .. اللهم خشع لك بصري وسمعي ومخي وعظمي وعصبي".

هل تعلم ..؟!

أن النبي - صلي الله عليه وسلم - كان يقول عند القيام من الركوع:

"ربنا ولك الحمد والشكر .. حمدًا كثيرًا طيبًا مباركًا فيه .. ملء السموات وملء الأرض وملء ما بينهما وملء ما شئت من شيء بعد".

كذلك فلتكن حركتك من أجل السجود حركة هادئة مطمئنة، تريث وأنت تُسبح في السجود وأظهر المد في الكلمات بأن تقول "سبـــحان ربي الأعلي" فتكون واضحة هادئة مطمئنة ..

وتذكر أن أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد، فتحدث بهدوء وإطمئنان لأنك قريب جدًا ممن له مُلك السموات والأرض، وأطلب ما شئت فهذه فرصتك، لا ترفع رأسك من السجود وفي نفسك شيئًا لم تتطلبه من الغني الكريم.

هل تعلم ..؟!

أن النبي - صلي الله عليه وسلم - كان يزيد علي التسبيح في السجود فيقول:

"سبحانك اللهم ربنا وبحمدك اللهم اغفر لي .. اللهم لك سجدت، وبك آمنت، ولك أسلمت .. سجد وجهي للذي خلقه وصوَّره وشق سمعه وبصره تبارك الله أحسن الخالقين".

كان النبي - صلي الله عليه وسلم - يستغرق بين السجدتين نفس الوقت الذي يستغرقه في السجود ..

لذلك ولكي تحقق الخشوع فليكن إعتدالك من السجود هادئًا بطيئًا ..

وأدعوا كما كان يدعوا سيدنا – عليه الصلاة والسلام – بين السجدتين بأن تقول: اللهم إغفر لي وأعفوا عني وعافني وأرزقني وأهدني وأجبرني وأرحمني يا أرحم الراحمين.

لذلك فإن إبطاء الحركة والقراءة ببطء وهدوء في كل ركن من أركان الصلاة يساعد بقدر كبير علي الخشوع والفوز بالسكينة التي هي دواء عادة الصلاة ..

ربما ستجد بعض الصعوبة في البداية لتعودك علي الحركة بسرعة والقراءة بسرعة ولكن كلما ضبطت نفسك وألزمتها بالهدوء في القراءة والبطء في الحركة كلما إستجابت لك وأصبحت الصلاة الخاشعة جزء من سلوكك، بل وسينعكس هذا علي أمور حياتك اليومية فتشعر بالهدوء والسكينة في عالم اليوم الذي أصبح التسرع حاله.

➢ المناجاة

إذا إتصلت علي أحد أصدقائك ولم يرد عليك بل رد عليك جهاز الرد الآلي وطلب منك تسجيل رسالة صوتية، فتبدأ أنت بتسجيل رسالتك بالهاتف، فهل شعورك وأنت تُسجل هذه الرسالة الصوتية لصديقك يساوي شعورك لو أنه كلمك وتحدثت إليه مباشرةً، بالطبع لا.. !!

ولله المثل الأعلي عز وجل سبحانه، فإذا أردت أن تُغير شعورك وأنت تُصلي، فلا تقول أذكار الصلاة وكأنك تسجلها في رسالة صوتية، بل قلها وأستشعر أن هناك من يسمعك ويرد عليك وأنك توجه هذه العبارات إليه ليس فقط تسجلها تسجيلًا ..

فيوم القيامة ستتمني لو أنك تُحدث الجبار ملك الملوك بكلمة واحدة، وتذكر أن ذلك اليوم قال الله تعالي فيه:

"لا يتكلمون إلا من أذن له الرحمن وقال صوابا"

"وخشعت الأصوات للرحمن فلا تسمع إلا همسا"

فمن لم يُحسن الحديث مع ملك الملوك في الدنيا ..
لن يُصغي إليه في الآخرة ..

إستشعر المناجاة بأنك تخاطب الله الملك العزيز القدير وتقدم له التحية في آخر لقاءك معه "التحيات لله والصلوات والطيبات ..." ثم تودعه عز وجل.

يقول إبن القيم الجوزيه - رحمه الله -:

أما وإنك تُصلي ..
فلتصلِ صلاة تليق بمعبودك ..
أو تُفتش لك عن معبود تليق به صلاتك ..

(٨)

كُن صباحًا

يروي "هال إيلرود" في كتابه الرائع الصباح المعجزة (The Miracle Morning / Hal Elrod) الذي غيّر حياة آلاف الأشخاص، كيف أن الإستيقاظ مبكرًا أنقذه من حالة إكتئاب مُتأخرة كادت أن تصل إلي الإنتحار، فبعد أن كان يعيش حياة ناجحة إجتماعيًا وعمليًا وكان قد نُشِر له كتاب حقق مبيعات رائعة تغير كل شيء فجأة بعد الأزمة الأقتصادية عام ٢٠٠٧ فوجد نفسه بلا عمل، غارقًا في الديون، لا يستطيع حتي أن يدفع فواتير بيته حتي إنتهي به الحال إلي حالة متأخرة من اليأس والإكتئاب.

كان هال "Hal" يقضي معظم وقته نائمًا حيث لم تكن لديه رغبة في الإستيقاظ من نومه لمجرد يقينه بأنه سيواجه هذه الحياة التي لا معني لها وهذا حال كثير من مرضي الإكتئاب ..

وفي أثناء حديثه مع أحد أصدقاءه المقربين نصحه صديقه بأن يجرب ممارسة بعض التمارين الرياضية حتي يخرج من حالة الإكتئاب هذه، ونصحه بأن يمارس رياضة الجري خاصة فهي سوف تساعده علي الشعور بتحسن نوعًا ما.

أخبر "هال" صديقه إنه لم يمارس رياضة الجري قط في حياته، بل إنه لا يحب رياضة الجري أصلًا، ولكنه تذكر إنه أيضًا لا يحب الحياة التي يعيشها فما المانع إن جرب رياضة الجري هذه، ومع ظهيرة يوم العطلة الإسبوعية إرتدي "هال" ملابسه الرياضية وبدأ بالركض حول المنطقة التي يسكنها.

كانت تجربة مفيدة بالنسبه له حيث شعر أن القلق تلاشي في تلك اللحظات التي كان يجري فيها وغمره إحساس مؤقت بصفاء الذهن الذي ساعده بالبدء في التفكير الإيجابي تجاه مشكلات حياته ..

أحب "هال" هذه التجربة ككل وعزم علي ممارسة رياضة الجري بإنتظام كما عزم علي فعل بعض الأمور التي يمكن أن تُحّسن من الحياة التي يعيشها، ولكنه وجد صعوبة في إيجاد الوقت لفعل هذه الأمور، حيث كان مشغول لدرجة أنه لا يجد الوقت لتحسين حياته ..

وأذكر هنا مقولة الكاتب "ماثيو كيللي **Matthew Kelly** ": (كلنا نريد أن نكون سعداء، وكلنا ندري ما الأشياء التي يجب أن نفعلها لنكون سعداء، ولكننا لا نفعل هذه الأشياء لأننا مشغولون، مشغولون بأن لا نكون سعداء).

لم يعتاد "هال" أن يستيقظ مبكرا -كأغلبية سكان هذا الكوكب- إلا في حالات الضرورة كالذهاب إلي العمل أو مصلحة حكومية أو من أجل اللحاق بموعد طائرة، وكان يعتبر نفسه كائن ليلي لذلك قرر أن يمارس رياضة الجري والأمور الأخري التي من شأنها تغيير حياته ليلًا بعد الإنتهاء من العمل ولكنه إكتشف أن وقت الليل ليس الوقت المناسب حيث إنه دائمًا يكون مُتعبًا وليس في الحالة الذهنية والبدنية المطلوبة.

فكر في أن يستغل وقت الراحة في وسط يوم العمل ولكنه نادرًا ما كان هذا الوقت أهلًا للإستخدام حيث أن التفكير في مهام العمل والتحضير لها كان ما يفعله في وقت الراحة ..

لم يجد "هال" وقت مناسب إلا الصباح الباكر قبل الذهاب إلي العمل، لكن هذه الفكرة كانت بمثابة الكابوس بالنسبه له، هو لايتصور أن يستيقظ في الرابعة أو الخامسة صباحًا دون داعي..

فقد كان يستيقظ بصعوبة بالغة في السادسة وأحيانًا السابعة صباحًا من أجل الذهاب إلي العمل، وكل يوم هو يجر نفسه جرًا حتي يغادر سريره، لذلك قرر للحظات أن ينسي الفكرة تمامًا ويعيش حياته كما هي ولكنه تذكر - حسب قوله - مقولة الكاتب "كيفن براسي **Kevin Bracy** ":

إذا أردت أن تعيش حياة مختلفة عن تلك التي تعيشها، فعليك أن تفعل أشياء مختلفة عن تلك التي تفعلها.

وهذا قانون رباني ثابت حيث يقول الله الرافع الخافض:

"إن اللهَ لا يغيّر ما بقومٍ حتي يُغيّروا ما بأنفسهم"

فإن كنت غير سعيد بالحياة التي تعيشها فلابد أن تُغيّر من إسلوب حياتك حتي يغير الله حياتك، وإن كنت سعيد بالحياة التي تحياها فحافظ علي الأمور التي تفعلها لا يبدل الله العزيز نِعمه التي أنعم بها عليك، وفي هذا يقول الدكتور راتب النابلسي:

غيّر كي يغيّر .. ما بتغيّر ما بيغيّر.

➢ الصباح المعجزة

كتب "هال" ستة أمور من شأنها إضافة معني للحياة التي يعيشها وعزم أن يستيقظ في الخامسة صباحًا وأن يعطي كل أمر عشر دقائق فقط بعد ذلك يذهب إلي عمله، تلك الأمور كان منها الدعاء والقراءة وممارسة بعض التمارين الرياضية، العجيب أنه بعد أن كتب فقط هذه الأمور أصبح مُتحفزًا جدًا للإستيقاظ مبكرًا في اليوم التالي بعد أن كانت الفكرة عبارة عن كابوس بالنسبه له ..

وهنا يُخبرنا علم النفس أن الإحصائيات تقول بأن أولئك الذين يكتبون أهدافهم ينجحون في تحقيقها أكثر ٨٠% من الذين لا يكتبون أهدافهم، وأيضًا الذين يكتبون مشكلاتهم ويكتبون الحلول المُمكنة لها يخلصون أنفسهم من القلق الناتج عن كثرة التفكير في المشكلات.

في اليوم التالي إستيقظ "هال" في الخامسة صباحًا رغم إنه لم يحصل علي قسط كافي من النوم، وبدأ بتنفيذ الخطة التي وضعها لنفسه وبما إنه كان يستغرق فقط عشر دقائق لكل نشاط، لم يشعر بالثقل أوالمقاومة لممارسة هذا النشاط، فأنت لو عزمت علي القراءة لمدة عشر دقائق لن تقاومك نفسك كما لو عزمت علي القراءة لساعة أو ساعتين.

حافظ "هال" علي هذا الروتين الصباحي لبضع أسابيع وشعر بتغير ملحوظ في حياته حيث أن القلق بدأ يتلاشي شيئًا فشيئًا وأصبح أكثر تركيزًا علي حل مشكلاته وأكثر سعادة، وقرر أن يستيقظ في الرابعة صباحًا ليعطي كل نشاط مدة أطول وبالفعل أصبح الإستيقاظ في الرابعة عادة يفعلها دون مجهود ..

بعد شهرين تغيرت حياة "هال" بشكل جذري لذلك أراد أن يطلق إسم علي هذا التغير وأن يشاركه مع آلاف الناس فأطلق عليه إسم "الصباح المعجزة".

"الصباح المعجزة The Miracle Morning" أصبح إسم للندوات التي يعقدها "هال" لمشاركة الناس قصته، وأصبح أيضًا عنوان كتابه الذي باع ملايين النسخ وتُرجم إلي سبعة عشر لغة، وتم تأسيس موقع رسمي يشارك فيه آلاف الأشخاص الذين تغيرت حياتهم مع الصباح المعجزة حيث يتم سرد عشرات القصص يوميًا.

بشكل شخصي شاركت بقصتي التي بدأت قبل أن أقرأ كتاب "الصباح المعجزة" وكنت فخورًا جدًا وأنا أُخبر "هال" بأنني أستيقظ تلقائيًا في الرابعة صباحًا لأن ديني يفرض عليّ ذلك، وأول شيء أفعله بعد أن أستيقظ هو الصلاة، الصلاة التي سميتها "الصلاة المعجزة".

➢ الصلاة المُعجزة

صلاة الفجر ..

لعدة سنوات وأنا أُطارد تلك الصلاة، كان يضيق صدري كلما فكرت في إنني يمكن أن أُغادر هذه الدنيا وفي صحيفتي بضع صلوات تُعد علي أصابع اليد الواحدة، دونها كنت أشعر دائمًا أن هناك شيئًا ناقص، كيف هو حالي إذا وقفت بين يدي الله ملك الملوك ناظراً في كتابي حيث لا صلاة فجر فيه !!

ماذا سأقول لربٍ أعطاني كل شيء، كل أعذاري كانت تبدو سخيفة أمام عطاء الله العظيم لي، سلكت سُبلًا كثيرة حتي أُحافظ عليها وفشلت .. كثيراً ما كنت ألوم ظروف الحياة حتي إكتشفت أأني وكثير ممن يعانون مثلي - وكان منهم من يحافظ علي الأربعة صلوات الأخري في المسجد - نريد أن نُسيِّر صلاة الفجر لتتفق مع إسلوب الحياة الذي نعيشه ولا نريد أن نُغير إسلوب حياتنا حتي يتماشي مع صلاة الفجر !!

إكتشفت أننا نركن دائمًا إلي أسباب دينية وروحانية لعدم قدرتنا علي الإستيقاظ لصلاة الفجر، وفي الحقيقة أننا نغفل أمر بسيط مادي منطقي يمكن التحكم به وهو أن ننام مبكرًا أصلًا، فهذا أول خطوات الأخذ بالأسباب قبل التفتيش عن أسباب روحانية ودينية ..

عجيب أن ننام في الثانية عشر منتصف الليل أو الواحدة صباحًا ونريد من تلك النفس الضعيفة أن تستيقظ في الرابعة أو الخامسة صباحًا ..

نحن بذلك سهلنا علي الشيطان أن يأتي لنا بأول الأعذار بمجرد أن نستيقظ وهو (لم تحصل علي قسط نوم كافي .. نم .. نم) تخيل إنك حصلت علي ست ساعات نوم قبل الإستيقاظ لصلاة الفجر، لن يكون هذا العذر قويًا كما لو نمت لساعتين فقط.

حكمة الله الحكيم أن تكون صلاة الفجر إسلوب حياة ..
مركز الطاقة الذي تبدأ به يومك ..

ليست فقط محطة تمر بها، إن إستيقظت من نومك مررت عليها خلال رحلة نومك وإن لم تستيقظ فقد فاتتك ..

أراد الله القدير لنا أن يتماشي إسلوب حياتنا مع صلاة الفجر وليس العكس، هكذا أراد الصانع الحكيم، وكل من إتبع تعليمات الصانع - حتي من غير المسلمين - كان النجاح حليفًا لهم، لإنها سُنة الله الثابتة.

نظرت إلي حالي وفتشت في نفسي فلم أجد أمور أكثر أهمية من صلاة تشهدها الملائكة، بها أكون في ذمة الله مذ أن أبدأ يومي، ركعتا السُنة فيها خير من الدنيا وما فيها، بها ومعها فرصة لتحقيق أهدافي في حياتي ولآخرتي، من خلالها أحيا الحياة التي أردت دومًا أن أحياها ..

أخبرني أنت عن تلك الأمور البالغة الأهمية التي تفعلها من بعد العاشرة مساءً، الغالبية العظمي لا تفعل أمور مهمة أو ضرورية في ذلك الوقت عدا الذين فرضت عليهم الحياة العمل ليلًا، حتي وإن كانت هناك أمور ضروروية فالغالبية العظمي يمكنهم أن يفعلوا هذه الأمور صباحًا.

يشتكي الكثير أن ليس لديهم وقت ليفعلوا الأشياء المحببة والمهمة لهم، فأنصح المقربين مني بأن يستيقظوا فجرًا ويفعلوا تلك الأمور قبل أن يُسلب يومهم من بين أيديهم ..

لكن ما فهمته عن الكثير منهم أنهم لا يريدون أن يبدأو يومهم فجرًا، هم فقط يريدون أن تكون صلاة الفجر محطة في رحلة نومهم الممتعةربما كانت لهم ذكريات غير سعيدة مع الإستيقاظ فجرًا مثل الذهاب إلي الإمتحانات أو السفر وما يحمله من قلق، فهم دائمًا يربطون تلك الذكريات بالإستيقاظ فجرًا، أيضًا هم لايريدون أن يضحوا بساعتين أو ثلاث ساعات ليلًا من أجل صلاة الفجر وما يلحقها من نجاح.

➢ هل لك أهداف؟!

ربما جعلتك تلك العيشة الرتيبة مشغولًا لدرجة أنك نسيت أن تطمح وتضع أهدافًا، ربما ظننت أنه لا يحق لك هذا، أو ربما يكون لك بعض الأهداف التي كُتبت منذ سنوات فتكتفي بالنظر إليها بين الحين والآخر.

- هل طاقت نفسك مرة لأن تحفظ القرآن الكريم ؟
- هل تمنيت أن يكون لك ورد يومي من القرآن الكريم؟
- هل خططت لأن تحصل علي الماجيستير أو الدكتوراه؟
- هل تريد أن تتعلم لغة جديدة ؟
- هل تريد ممارسة الرياضة بإنتظام؟
- هل لاحظتي تغير في شكلك منذ أن تزوجتي؟
- هل إشتريت بعض الكتب ولم تنظر فيها إلي الآن ؟
- هل أردت أن تبدأ عملك الخاص ؟
- هل تحب الكتابة ولكنك لم تكتب بعد ؟
- هل تريد أن تقضي وقت أكثر مع عائلتك؟

صلاة الفجر، تلك الصلاة المعجزة قادرة علي تحقيق أهدافك -بإذن الله- التي أهملتها منذ سنين، أعلم أن هناك فقط ساعة أو ساعتين من بعد صلاة الفجر حتي الذهاب إلي عملك أو أشغالك، ولكنك لو خصصت تلك السويعات لتزكية نفسك والعمل علي أهدافك ستتغير حياتك ..

ساعة الفجر هذه لا تعادلها أي ساعة، يسميها علماء النفس غير المسلمين بالساعة السحرية **Magic Hour**، وإن أردت أن تعوضها في أي ساعة أخري من اليوم لن تستطيع لأن تلك الساعة أصابتها دعوة النبي – عليه الصلاة والسلام –:

"اللهم بارك لأُمتي في بكورها".

في دراسة أُجريت علي الرؤساء التنفيذيين لأنجح عشر شركات بالعالم، وجدوا أن الصفة المشتركة بينهم هي الإستيقاظ بين الثالثة والخامسة صباحًا ..

وقد قرأت سيّر الكثير من رجال الأعمال الذي تخطي حسابهم البنكي مليارات الدولارات فوجدت أن الإستيقاظ مبكرًا صفة أساسية لهم حتي بعد أن بلغ أكثرهم عمر السبعين، فبالرغم أنهم ليسوا في حاجة إلي العمل لكن ما زالوا يحافظون علي ساعة الفجر هذه !!

ذلك لأن ساعة الفجر غير قابلة للإختراق حيث يكون معظم سكان هذا الكوكب نائمون فلن يخترق أحد تلك السويعات التي خصصتها لنفسك، لن يتصل بك أحد، لن يطلب مقابلتك أحد، لذلك عندما تستغل هذه الساعة للعمل علي أهداف لن تُضطر أبدًا إلي التأجيل بسبب أمور الحياة اليومية.

إعطِ الصباح فرصة وإنضم إلي أولئك القلة المتميزون الذين يبدأون يومهم قبل معظم سكان هذا الكوكب ..

وقوفك بين يدي الله المهيمن وأنت تُصلي ركعتين سُنة الفجر وإستشعارك قول النبي - عليه الصلاة والسلام -:

" ركعتا الفجر خيرٌ من الدنيا وما فيها"

تلك العزة التي تغمرك وأنت تقف بين المصلين علي يقين بأن الملائكة تشهد تلك الصلاة، ثم المضي وأنت تعلم أنك في ذمة الله القوي القدير.

➢ مع الصباح

مع الصباح .. وفقني الله أن أحفظ الكثير من سوّر القران الكريم رغم إنني أستغرق عشر دقائق فقط كل صباح لحفظ ثلاث آيات أو آيتين وقراءة تفسيرهم، العشر دقائق هذه تُمكنك تقريبًا من حفظ بعض السوّر في أقل من شهر مثل سورة الرعد وسورة إبراهيم وسورة الحج وسورة النور وسورة الفرقان وحفظ الكثير من سوّر جزء عم وجزء تبارك ..

هل خطر ببالك يومًا أن تكون من حفظة القرآن الكريم، أهل القرآن هم أهل الله وخاصته، عشر دقائق كل يوم تمكنك من حفظ كتاب الله تقريبًا في خمس أعوام، تخيل أنك بعد خمس أعوام من الآن أصبحت من حفظة كتاب الله، أي شرفًا هذا ..

قديمًا كنت أشعر ببعض الحزن كلما مضي عام وأتي عام حيث كان الحال هو الحال، لكن مع ذلك الهدف (حفظ ثلاث آيات كل يوم) تغمرني سعادة مع كل يومٍ يمضي حيث أشعر أنني أقترب أكثر من كتاب الله عز وجل، حتي وإن توفاني الله الحيّ قبل أن أحقق هدفي كان لي أجر النية كاملًا لأنه الكريم الذي يعطي علي القليل الكثير.

مع الصباح .. لم تعد قراءة القرآن أمر أفعله كل رمضان فقط حيث أنني أُخصص عشر دقائق كل صباح لقراءة القرآن سماعًا، بمعني أنني أسمع أحد القراء بينما أقرأ ما يقوله من المصحف ..

هذه الطريقة فعالة حيث أنها تزيد من الفهم والخشوع أثناء قراءة القرآن، العشر دقائق هذه تعادل قراءة نصف جزء تقريبًا، لكن ليست العبرة بالكثرة، نتدبر الآيات ولا تنشغل بالكم.

أعرف أحد الشيوخ الذي بدأ قراءة القرآن في رمضان وختمها رمضان الذي يليه حيث كان يقرأ قراءة تدبرية، يقف عند كل آية ولا يكتفي فقط بقراءة تفسير المفردات بل يبحث عن أسباب النزول ويتسائل لماذا جاءت هذه الآية بعد تلك وهكذا..

جربت تلك الطريقة فتغيرت حياتي حرفيًا حيث ألفت كُتيب أتدبر فيه فقط عشر آيات وسميته "آيات تغير حياتك".

مع الصباح .. أصبحت أقرأ تقريبًا أربعين كتابًا كل عام بعد أن مضت سنين من عمري لم أتمكن فيها من قراءة بضع صفحات في كتاب ..

أقرأ ساعة كل صباح مُقسمة إلي نصفين، أقرأ في كل نصف ساعة صفحات كتاب، أتقنت مجالات كنت لا أعرف ترجمة أسمائها، تقول الإحصائيات أن قراءة ساعة كل يوم تعادل درجة دكتوراه في السنة، هناك كُتب لا تتعدي صفحاتها المئتي صفحة وضع كُتابُها فيها خبرات تزيد عن خمسون عامًا ..

تخيل أنك تُجري حوارًا مع الشيخ الشعراوي - رحمه الله - وهو ينقل لك خواطره الإبداعية والملهمة في أهم الأمور في حياتك، أو أنك مثلًا تتناول القهوة كل صباح مع الدكتور مصطفي محمود - رحمه الله - وهو يقدم لك خلاصة أبحاثه وتجاربه التي إستغرقت سنين ..

أو أنك في مقابلة مع السير ريتشارد برانسون Richard Branson مؤسس مجموعة شركات فيرجين وهو يعلمك كيف نجح في تأسيس أكثر من ٤٠٠ شركة ناجحة رغم أنه بدأ من لا شيء .. الكتاب نافذة نتطلع من خلالها إلي العالم.

مع الصباح .. وُلِد هذا الكتاب الذي تقرأه بين أيديك الآن، وأظن أنه لولا الصباح لأنفرطت ساعات اليوم من بين يدي ولن أجد وقتًا لكتابته، ليس ذلك الكتاب فقط، بل ملايين الكُتب حول العالم وُلِدت في الصباح حيث ذلك السكون الذي يزينه فقط أصوات الطيور وهي تستقبل يومها ساعية إلي رزقها.

مع الصباح .. لم أعد ذلك الشخص الذي وضعته الحياة في سباق لا ينتهي حتي نسيّ أن يعيش، لا فرصة لأولئك الذين أسرهم العمل المكتبي أو متطلبات الحياة اليومية حتي زادت أوزانهم وتغيرت أشكالهم إلا الصباح ..

عشرون دقيقة كل صباح لممارسة الرياضة ستغير حياتك نفسياً وبدنيًا، أي رياضة، المشي أو الجري أو رفع الأثقال أو ركوب دراجة هوائية، إختر ما يتناسب مع ظروفك، لا تفكر في الأعذار بل فكر في الحلول حيث لاشيء أهم من صحتك، مارس الرياضة داخل بيتك أو خارجه ..

ممارسة الرياضة تزيد الشعور بالسعادة وتساعد في التغلب علي المزاج السيء حيث يفرز الجسم مادة الإندروفين التي تساعد علي الإسترخاء وتقليل الإحساس بالتوتر.

➢ أدومها وإن قل!!

أهم الأمور في الحياة هي أبسطها، وكما قالوا "قطرات الماء توشك أن تفلق الصخر"، الأمر ليس مُعقد، خصص ساعة كل صباح بعد صلاة الفجر وقسمها إلي ٢٠ دقيقة/٢٠ دقيقة/ ٢٠ دقيقة، أولها للقرآن وسماع موعظة تذكرك بالله عز وجل، ثانيها للقراءة، آخرها للرياضة ..

حافظ علي تلك الأمور وستعشق صلاة الفجر وسيصبح الصباح جزء من حياتك، يقول سيدي – عليه الصلاة والسلام –:

"أحب الأعمال إلي الله أدومها وإن قل"

أيًا كانت أهدافك وآمالك خصص لها ساعة الفجر هذه وداوم عليها كل يوم، تلك الساعة التي تخصصها لنفسك كل صباح سوف تجعل كل دقيقة في يومك مفعمة بالطاقة والحماس، وستكسبك منظورًا جديدًا يساعدك علي الإرتقاء في كل جوانب حياتك، سوف تغيرك هذه الساعة وتجعل منك إنسانًا أفضل.

➢ معركة الفراش

تُخبرنا وكالة "ناسا" الفضائية أن المكوك الفضائي يستهلك قدرًا أكبر من الوقود في الدقائق القليلة الأولي بعد إطلاقه مما يستهلكه أثناء رحلته بالكامل حول الكرة الأرضية، لماذا؟ لأنه يحتاج في البداية إلي التغلب علي قوة الجاذبية الهائلة، وعندما يجتاز هذه المرحله يصبح طيرانه أسهل بكثير ..

الأمر كذلك بالنسبة لك، عندما تستيقظ لصلاة الفجر يكون مستوي التحفيز عندك صفرًا، فلا شيء أحب إليك في تلك اللحظات من النوم ..

لذلك الطاقة المبذولة للتغلب علي جاذبية نفسك ووسوسة الشيطان في تلك اللحظة تكون أكبر ما يكون، لكن بمجرد أن تتغلب عليها تصبح الأمور أسهل بكثير.

أذكر الله العزيز، إعتدل من نومك وإجلس حيث يقول العلماء أن ملامسة القدم للأرض تعطي إشارة للمخ بالإستيقاظ، إذهب للوضوء وأسبغ الوضوء ويفضل غسل الرأس بالماء حتي تستفيق تمامًا ..

حاول أن ترتدي شيء من أفضل ثيابك لصلاة الفجر وأن تتطيب لأنك بعد لحظات ستكون في مقابلة مع ملك الملوك الذي له كل شيء وبيده كل شيء، أيضًا حُسن المظهر والتطيب له أثر نفسي أن مرحلة النوم قد إنتهت تمامًا وأنت الآن تستقبل يومك.

لا تسمح لنفسك بمشاورتك عند الإستيقاظ:

"نم عشر دقائق إضافية حتي تقوم نشيطًا"

فأنت لو نمت تلك العشر دقائق ستقوم بعدها مُتعباً أكثر ولا تقوي علي شيء حيث يقول العلماء أن دورة النوم العميق تستغرق ساعة ونصف حتي تكتمل ..

فأنت عندما تستيقظ من نومك ثم تقرر أن تنام عشر دقائق إضافية يترجم المخ هذه الإشارة علي إنها بداية دورة نوم جديدة، فعندما تستيقظ بعد عشر دقائق أو حتي نصف ساعة أو ساعة فأنت لم تكمل دورة النوم (ساعة ونصف) فستسيقظ أنت ولكن مازال المخ نائمًا فتكون مُتعباً جدًا ليس لأنك لم تحصل علي قدر كافي من النوم ولكن لأنك نمت بإستراتيجية خاطئة ..

ربما جربت أنت هذا الأمر من قبل حيث تستيقظ فتقرر أن تنام عشر دقائق ثم تستيقظ فتشعر بتعب شديد فتنام مرة أخري وهكذا، فتجد أنك نمت ساعتين بشكل متقطع ولكنك ما زالت مُتعباً لأنك كل مرة تبدأ دورة نوم جديدة ولكنك لا تنهيها، فأفضل قرار هو أن تقوم مباشرة بمجرد أن تستيقظ أول مرة .. جربها!!

خدعوك فقالوا .. أن الجسم يحتاج ثمانِ ساعات من النوم، دع هذه الخرافة جانباً فأنت تحتاج لأن تنام مضاعفات الساعة والنصف حتي تستيقظ عند نهاية دورة النوم العميق، مضاعفات ساعة ونصف هي ثلاث ساعات، أربع ساعات ونصف، ست ساعات، سبع ساعات ونصف، تسع ساعات ..

فعندما تستيقظ بعد ساعات نوم تعادل أي من هذه الساعات تستيقظ وأنت تشعر بنشاط كبير لأن دورة النوم العميق قد إكتملت .. جربها !!

بالطبع لن تستطيع أن تحافظ علي النوم مُبكرًا كل الأيام فهناك أمور طارئة ستجبرك علي النوم متأخرًا، عندما يحدث ذلك فلا تُضيع صلاة الفجر وإستخدم طريقة (مضاعفات الساعة والنصف) فيمكنك أن تنام ثلاث ساعات أو أربع ساعات ونصف ثم تستيقظ لصلاة الفجر ..

في ظهيرة ذلك اليوم يمكنك أن تأخذ قيلولة لمدة لا تزيد عن نصف ساعة، أنا أحيانًا آأخذ قيلولة لمدة عشر دقائق أو عشرون دقيقة وأشعر كأنني نمت ساعات طويلة لأني أستيقظ ومازال المخ في مرحلة النوم الخفيف (نصف ساعة)، لو زادت القيلولة عن نصف ساعة ستشعر بتعب شديد ..

ربما يبدو الأمر غريبًا أن تنام لمدة عشر دقائق أو عشرون دقيقة ولكن كثير منا جرب هذا أوقات السفر أو أثناء ركوب الحافلات حيث يغفو الواحد منا عشر دقائق ثم يستيقظ وهو يشعر بنشاط كبير.

➢ والضحي

نزلت سورة الضحي علي النبي - صلي الله عليه وسلم - في وقت لم يكن يتلقي فيه أي وحي من الله سبحانه وتعالي لمدة سِتة أشهر، لم ينزل جبريل -عليه السلام-، لم تأتي النبي أي رؤية ..

حتي قال المشركون أن رب محمد ودعه وقلاه، أي تركه وبغضه، فأثر ذلك في نفس النبي - صلي الله عليه وسلم - وظن بأن الله سبحانه وتعالي لا يريده أن يكون نبي بعد الآن فكان في حالة من الحزن الشديد.

عندما أراد الله الرحيم أن يبشر النبي - عليه الصلاة والسلام - أنه لم يتركه ولم يبغضه كما زعم المشركون، وعندما أراد الله عز وجل أن يُقسم بشيء يحث علي الإيجابية والتفاؤل والثقة بالله القدير، إختار الله الحكيم "الضحي" وهو وقت بداية طلوع الشمس، فقال الله العليم:

"والضحي .. والليل إذا سجي .. ما ودعك ربك وما قلي"

وهي إشارة لنا أن ذلك الوقت (الضحي) الذي يأتي بعد ظلام الفجر الشديد، هو مصدر للسعادة والتفاؤل والراحة النفسية.

وكأن الله الودود يقدم دواءً لكل من كبلته الهموم والأحزان، وأول وصفة في هذا الدواء هي تأمل الضحي حيث بداية طلوع الشمس التي تأتي بعد سكون الليل الهاديء وقت الفجر..

"والضحي .. والليل إذا سجي"

قدرٌ عجيب من الطاقة الإيجابية والتفاؤل يسري في نفس كل من حضر هذين المشهدين، مشهد سكون الليل وقت الفجر ومشهد طلوع الشمس وقت الضحي، وليس هذا إلا لهؤلاء الذين يبدأوا يومهم صباحًا مع الفجر.

وبينت الدراسة .. التي أعدها باحثون من جامعة تورنتو الكندية على عينة شملت ٧٣٥ متطوعا من الشباب وكبار السن، أن الأشخاص المحبين للسهر والذين يُسمون بالليليين تتولد لديهم مشاعر التشاؤم، وكثيرا ما يكونوا في حالة مزاجية سيئة مقارنة بنظرائهم الذين ينامون بالليل ويستيقظون مبكرًا قبل طلوع الشمس مما يجعلهم يتمتعون أيضا إلى جانب هذه الميزة النفسية بجهاز مناعي قوي.

وعزت الدراسة .. سبب سعادة من يستيقظون مبكرًا إلى أنهم يعيشون حياة طبيعة ويعملون في أجواء ملائمة تساعدهم على ذلك، بعكس من يسمون بالليليين الذين يجدون صعوبة في التأقلم مع ظروف الحياة الطبيعية خاصة فيما يتعلق بأعمالهم، مما يولد لديهم مشاعر القلق وعدم الرضا عن أنفسهم والآخرين.

هناك مفهوم جديد في الطب يدرس توقيتات حدوث الأمراض فوجدوا أن بعض الأمراض تُصيب الإنسان في ساعة معينة، يقول الدكتور حسام موافي إستشاري طب أمراض القلب أن ٨٠% من جلطات القلب والمخ تحدث الساعة الثامنة صباحًا، تفسير هذا أن الساعة الثامنة صباحًا هي أسوأ وقت للشرايين، ذلك لأنه عندما يأتي الليل تُبطء حركة الدورة الدوية، عند النوم يمكن أن يؤدي هذا البطء في حركة الدم إلي تجلطه ولكن رحمة الله القدير بنا أن جسم الإنسان يفرز مادة تعمل علي تضييق شرايين الدم حتي تحافظ علي سرعتها - ونري هذا واضحًا عندما نمسك خرطوم مياه ويكون تدفق الماء فيه ضعيف فنضغط علي الخرطوم "نضيقه" حتي يزداد تدفق الماء - وجد الأطباء أن الشرايين تُصبح أضيق ما يكون في الساعة الثامنة صباحًا مما يسبب الجلطة، لذلك ينصح الأطباء -غير المسلمين- بالإستيقاظ قبل طلع الشمس لكسر هذه المادة التي تعمل علي تضييق الشرايين قبل أن تصل لذروتها وتسبب الجلطة ..

.. أخبرنا الله العزيز بها مباشرة في آذان الفجر خاصة ..

الصلاة خيرٌ من النوم!!

(٩)

بيتٌ هناك

تتطاير الصحف .. تُنصب الموازين .. تُوزن الأعمال .. الوجوه خاشعة .. القلوب خائفة .. الأجساد ترتجف .. وأنت مهموم حزين لا تدري ما يُفعل بك .. هل سيكون ميزانك لك أم عليك ؟!

وفي لحظات الندم علي ما فات والجهل بما هو آت .. وبينما تُنادي الملائكة علي أهل الجنة، أولئك الذين يدخلونها أول من يدخلونها .. وأنت لا تُلقي سماعًا لهم .. فأمامك حساب طويل .. فالذنوب ثقيلة والحر شديد .. إذ بك تسمع إسمك يُنادي عليه !!

فتنتبه ولا تكاد تُصدق!!
وتُحدث نفسك .. آآنا من أهل الجنة !!
ما لي ولهم ؟!
كيف لي أن أنضم لهؤلاء الشهداء والمتقين والمحسنين ؟!

فتعيد السمع مرة أخري فإذا هو أنت .. إسمك أنت .. فيأتيك ملكٌ من الملائكة يأخذ بيدك وهو يقول .. لك بيتٌ هناك !!!!

بيت في الجنة !!
لي أنا !!
كيف ومتي ؟؟

تتسائل وأنت تذكر تفاصيل حياتك الدنيا وكأنها تُعرض أمامك، فأنت لم تكن من الشهداء الذين ماتوا في سبيل الله، لم تكن من المتقين الذين كانوا يعبدون الله كأنهم يروه، كنت كارة تُذنب وكارة تعود، كارة تستقيم وكارة تحيد ..

وبينما أنت غارق في أفكارك تستعيد ذكريات حياتك الدُنيا، تنتبه وأنت أمام بيتك، بيت الجنة، فإذا هو لبنة من ذهب ولبنة من فضة وملاطه المسك الأذفر، وتربته الزعفران وحصباؤه اللؤلؤ والياقوت والمرجان، لا تُبلي فيه الثياب ولايفني فيه الشباب .. مكتوب علي بابه:

"السُنن الرواتب"

نعم .. قالها سيدي – صلي الله عليه وسلم –:

"من صَلَّى اثنتي عشرة ركعة غير الفريضة فِي يومٍ وليلة بُنِيَ له بهن بيتٌ في الجنة"

حتي وإن صليتها ولو ليومٍ واحد، يُبني لك به بيتًا يكون حُجة لك، نعم فأنت بذلك قد سجلت إسمك ضمن سكان الجنة، لك بيتٌ هناك، والله الودود الرحيم لن يُضيع عبدًا له بيتًا في الجنة، فهو خير العادلين بل هو العدل ذاته، وفي إستطاعتك أن تبني في كل يومٍ بيتًا ..

تخيل أنك تُحاسب ومُسجل في كتابك أنك تمتلك مئات البيوت في الجنة، كيف لك ألا تدخلها والذي يحاسبك رحمته وسعت كل شيء.

قالوا ..

بروات السنين لا تبني بيتاً في الدنيا ..

وبالسُنن الرواتب تبني بيتاً في الجنة ..

➢ السُنن الرواتب هي:

- ركعتان قبل الفجر .. وإن لم تدركهما قبل الفجر يمكنك أن تصليهما بعده (٢).
- أربع ركعات قبل الظهر وإثنتين بعده .. أو العكس أثنتين قبل الظهر وأربعة بعده (٦).
- ركعتان بعد المغرب (٢).
- ركعتان بعد العشاء (٢).

➢ حتي أُحبه

قال الله عز وجل في الحديث القدسي:

"ما تقرب إليّ عبدي بشيء أحب إليّ مما إفترضته عليه ..
ولا يزال عبدي يتقرب إليّ بالنوافل حتى أحبه ..
فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به .. وبصره الذي يبصر به،
ويده التي يبطش بها .. ورجله التي يمشي بها،
وإن سألني لأعطينه، ولئن استعاذني لأعيذنه"

لن تستطيع أن تُحافظ علي النوافل والتي منها السُنن الرواتب حتي تُحب الصلاة، ترتقي من مرتبة أداء الفرائض إلي مرتبة حُب العبادات، التذكير اليومي بالله عز وجل ومعرفته والأخذ بمسببات الخشوع يصل بك إلي مقام "حُب العبادات" ..

كذلك الإعتماد علي الصلاة كوسيلة لحل مشكلاتك اليومية أيًا كانت هذه المشكلات وإبصارك نتائجها تعزز قيمة الصلاة في قلبك فتدفعك إلي التنفل.

حفاظك علي صلاة النوافل بجانب صلاة الفرائض يحمي صلاة الفرائض، فأنت بذلك صعبت المهمة علي نفسك وعلي الشيطان في أن يخوضا معركة ضدك لتتنازل عن أيًا من صلوات الفريضة، فأمامهم الآن مهمة أولية للتأثير عليك لترك واحدة من صلاة النوافل ..

وكلما تحصنت بصلاة النوافل كلما ضعف عدواك، نفسك والشيطان، وكلما إتسعت إمبراطورية صلاتك كلما هابك عدواك، وإذا هابك عدواك تركوك فلن تسمع لهم همسًا.

الحمد لله الذي جعل الطريق إلي حبه واضحًا مُيسرًا لمن أراد أن يأخذ به .. أريدك الآن أن تُفرغ عقلك وتفكر بهدوء .. هل تخيلت معني أن الله يُحبك؟ ..

أرجو ألا تستقبل هذه الكلمات كما إعتدت أن تستقبلها، فهي ليست عادية .. تخيل أن الله يُحبك .. الله .. الله الذي له كل شيء .. المُتحكم في كل شيء ..

منذ خلق الأرض، جاء الملوك وراحوا، إغتني من إغتني وإفتقر من إفتقر، تبدلت الأحوال، أُمم رُفعت وأُمم ذلت .. والله هو الله .. هو الملك .. هو الغني .. هو الصمد .. هو الرافع هو الخافض .. تخيل أنك تتعامل مع ثابت واحد في حياتك .. هو الله .. وتخيل أن الله يُحبك.

إذا أحبك الله .. أحبك أهل السماء .. وأحبك أهل الأرض .. قال صلى الله عليه وسلم:

" إذا أحب الله عبدًا نادى جبريل: إن الله يحب فلانًا فأحبه فيحبه جبريل فينادي جبريل في أهل السماء: إن الله يحب فلانًا فأحبوه فيحبه أهل السماء ثم يوضع له القبول في الأرض"

إذا أحبك الله .. منحك السكينة .. السكينة حالة من الرضا، من السعادة، من التفاؤل، من القوة، من الثقة بالنفس، من سلام الرأي، من صحة الرؤيا، هذه السكينة تسعد بها ولو فقدت كل شيء، وتشقى بفقدها ولو ملكت كل شيء.

إذا أحبك الله .. منحك الرضا .. الرضا هو جنة الدُنيا .. إذا منحك الله الرضا رأيت كل شيءٍ جميلًا .. وإذا سُلبِت الرضا لن تسعد حتي ولو إمتلكت الدُنيا كلها ..

كثيرة هي القصص التي تحكي واقع أولئك الذين إمتلكوا الكثير من زينة الدنيا ومع ذلك نجد القلق رفيقًا لهم .. وقابلت الكثير ممن يملكون بالكاد قوت يومهم ولكنهم بداخلهم سعادة لو وُزعت علي أهل بلدة لكفتهم .. وأيضًا قابلت القليل الذين إمتلكوا كثير من زينة الدنيا مع الرضا فسعدوا وأسعدوا من حولهم .. الرضا هو العامل الأساسي في معادلة السعادة.

إذا أحبك الله .. منحك الحكمة .. فلا تجزع لمصيبة، ولا تغتر بنعمة .. منح الله الحكمة لتلك العجوز التي إحترق زرعها وفقدت كل ما تملك، فنظرت إلي السماء مبتسمة وقالت "إفعل ما شئت، فعليك رزقي" ..

وحُجبت الحكمة عن صاحب الجنة فقال لصاحبه وهو يحاوره "أنا أكثر منك مالًا وأعز نفرا" فأحيط بثمره وأصبح يقلب كفيه علي ما أنفق فيها وهي خاوية.

إجعل محبة الله هي الهدف الأساسي لك في الحياة ..
معامل واحد يصلح لجميع معادلات الحياة ..

حب الله ..

حب الله تعالي مُرتبط بحب الصلاة ..
فكلما أحببت الصلاة كلما أحبك الله تعالي ..
ولا يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتي أحبه ..

(١٠)

وترتيبها

أتُري لو أن مهندسًا يبني بيتًا دون تخطيط أو رسم، فهو يطلب من العمال أن يبدأوا بالبناء دون وضع أساسات وعندما يكتشف الخطأ الفادح الذي فعله يطلب منهم هدم ما بنوه حتي يتم حفر أساسات مناسبة ..

بعد حفر الأساس يبدأ بالبناء من جديد ثم يكتشف أنه لم يتم بناء الأعمدة المناسبة فيشرع في الهدم من جديد .. وهكذا .. تخيل كمية الأخطاء التي يمكن لهذا المهندس أن يتركبها لمجرد أنه لم يخطط ويُحضر جيدًا للكيفية التي يجب أن يتم بناء البيت عليها.

الغالبية العظمي منا تعيش حياتها علي هذه الشاكلة، نبدأ يومنا ونحن لا ندري ماهية الطريقة المُثلي التي يجب أن يسير عليها يومنا، لا ندري ماهية الأمور المهمة التي يجب أن نعطيها إهتمامنا وماهية الأمور الأقل أهمية، فنترك أنفسنا للظروف، ولا مانع في أن نستغرق ساعات في حديث لا فائدة منه أو مقابلات لا تجلب لنا إلا التعب النفسي والبدني.

ولعل من أهم الأسباب لعدم الحفاظ علي الصلاة هو سوء التخطيط لها، فكيف لك أن تؤدي صلاة الظهر إن كان وقتها هو نفس الوقت الذي حجزته لموعد الطبيب؟

أو أن وقت صلاة العصر هو نفسه وقت مقابلة الوظيفة الجديدة!! أو إنك إخترت وقت تناول الغذاء مع صديقك العائد من السفر ليكون مع وقت صلاة المغرب !!

سوء التخطيط يفتح بابًا لنفسك وللشيطان للمماطلة في أداء الصلاة، فأول أعذارك المنطقية هي أن تؤدي الصلاة بعد الإنتهاء من الأمر الذي بين أيديك الآن، وما أن تنتهي حتي تجد أن الأمر ثقيل جدًا حيث فات أول وقت الصلاة، الوقت الذي يُدبر فيه الشيطان حتي لا يسمع الآذان ويكون فيه مستوي الطاقة أعلي ما يكون كمُحفز للصلاة، فحاول ألا تفتح أبوابًا للأعذار المنطقية بسوء تخطيطك للصلاة.

➢ رتب يومك

لن تتمكن من الحفاظ علي الصلاة بالطريقة المُثلي لو أنك دائمًا تتفاجأ بوقت الصلاة حيث يؤذن الآذان فتجد نفسك في موقف يمنعك من الصلاة علي وقتها ..

رتب يومك وأعمالك وإجعلها تدور حول الصلاة بدلًا من أن تدور الصلاة حول أعمالك فتضيع ..

رتب مواعيدك بحيث تكون في الأوقات بين الصلاة وليست في وقت الصلاة نفسها ..

كان أحد أساتذتي – واحد من هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة – يرتب كل مقابلاته أو دروسه بحيث تكون بعد وقت الصلاة، فإذا أراد أحدهم أن يقابله يُخبره بأن يتقابلا بعد صلاة العصر مثلًا أو أن موعد الدرس سيكون بعد صلاة العشاء .. حتي أن أحدهم سأله مرة "أي ساعة؟" فقال له لا أدري إن كان وقت صلاة العصر الساعة التاسعة مساءًا فسأقابلك بعدها.

هذا الترتيب الجميل يساعد للمحافظة علي الصلاة، وقد أخذت هذه العادة عن أستاذي فترتبت حياتي فأصبحت أوقات الصلاة أعمدة أساسية في يومي أبني حولها أعمالي وأموري وليس العكس.

فرض الله الحكيم العليم الصلاة بأوقاتها لتترتب معها حياتنا، فلتكن لك أمور تنجزها من بعد صلاة الفجر حتي وقت الذهاب إلي العمل ..

أثناء العمل رتب المهمات التي عليك إنجازها قبل صلاة الظهر ومهمات أخري تنجزها بين وقت الظهر والعصر ..

ربما يكون الوقت بين العصر والمغرب هو وقت الراحة بعد العمل إجعله هكذا بحيث تكون حدودك وقت صلاة المغرب ..

أيًا كانت الأمور التي عليك فعلها إجعلها بين أوقات الصلاة يرزقك الله الكريم بركة الوقت.

➢ وصفة للسعادة

لخص جورج برنارشو George Bernard Shaw وصفته للسعادة حين قال "إن سر الإحساس بالتعاسة هو أن يتوفر لديك الوقت لتتساءل أسعيد أنت أم لا" ..

كان برنارشو علي حق، فالفراغ سُم قاتل، إبق منشغلًا بحيث لا يتوفر لديك وقت للقلق أو الهم، أن تكون مُنشغلًا ليس بالضرورة أن تكون في مكان عملك لكن يمكنك أن تبقي مُنشغلًا حتي باللعب مع أطفالك أو قضاء وقت ممتع مع عائلتك.

إملأ الأوقات بين الصلوات بمهام عليك إنجازها وإستخدم أوقات الصلاة كأوقات راحة بين تلك المهام وأضمن لك - بإذن الله - أن تخلد إلي النوم في ليلتك سعيدًا مطمئنًا، لا تسمح بالفراغ أن ينال منك فإن أخطر حالات الذهن يوم يفرغ صاحبه من العمل.

إننا لا نجد للقلق أثرًا عندما نعكف علي الإنشغال بالعمل ولكن ساعات الفراغ التي تعقب العمل هي أخطر الساعات التي تبيد السعادة، يوم تجد في حياتك فراغًا فتهيأ حينها للهم والحزن، فستهاجمك شياطين القلق وتفتح لك ملفات الماضي والمستقبل.

إستخدم الأطباء النفسيين الملحقين بجيوش الحرب هذا القانون البسيط عندما كان يأتي إليهم الجنود الذين عصفت الحرب أعصابهم، فكانوا يشغلون هؤلاء الجنود المصابون بالإنهيار العصبي بأحد أوجه النشاط كصيد السمك أو لعب الكرة أو ري الحدائق، هذا الإنشغال لم يسمح لهم حتي بالتفكير فيما مر بهم من تجارب.

وقد أصبح إسم العلاج الوظيفي **Occupational Therapy** يطلق الآن علي ذلك الفرع من الطب النفسي الذي يصف العمل والإنشغال كعلاج حيث أن إحساسًا بالإطمئنان والسلم النفسي يطغي علي أعصاب الإنسان عندما يستغرق في العمل.

وقد روي ريتشارد بيرد (Richard Byrd) في كتابه (وحيد - Alone) كيف أن الإنشغال بالعمل أنقذ حياته عندما عاش خمسة أشهر وحيدًا في خيمة في ثلوج القطب الجنوبي ليس معه أحد ولا علي بعد مائة ميل منه أي مخلوق من أي نوعٍ .. قال:

"في الليل قبل أن أطفيء المصباح لآوي إلي فراشي كنت أُصور لنفسي عمل الغد، كنت أُقسم الغد في خيالي إلي ساعات، فأُخصص منها ساعتين للعمل في إنشاء نفق، وساعة لإزالة الثلوج المتراكمة، وساعة لتركيب أرفف للكتب في عربة الطعام.. وبهذا كنت أقطع الوقت، وأحسب أنه لولا هذه الطريقة أو ما يشابهها لأصبحت أيامي بلا هدف ولا غاية ولإنتهت بهلاك محقق".

الإستغراق في العمل هو أعظم دواء للسعادة .. لذلك لا تظن أن بقائك في حالة اللاشيء هو راحة لك .. رتب يومك مع ترتيب الصلاة .. إملأ الأوقات بين الصلاة بحيث لا يتسع لك وقت للقلق والحزن .. فلتحيا بالصلاة .. جربها !!

(١١)

حماقات إرتكبتها

كان هذا عنوان ملف خاص في أحد أدراج مكتب ديل كارنيجي **Dale Carnegie** الكاتب الأمريكي المشهور الذي باعت كتبه ملايين النسخ، يقول كارنيجي أنه يعتبر ملف "حماقات إرتكبتها" بمثابة سجل واف للأخطاء والحماقات التي قام بها فعندما يستخرج هذا الملف ويعيد قرائته يشعر بأنه قادر، مستعيناً بعبر الماضي، علي مواجهة أصعب المشكلات وجعل المستقبل أفضل.

لم يكن كارنيجي هو الوحيد الذي يستخدم آلية "حماقات إرتكبتها" لتحسين حياته وترك بصمة في هذا العالم ..

أيضًا إستخدم هذه الآلية جو جيرارد **Joe Girard** الذي دخل موسوعة جينيس كأفضل بائع في العالم وهو مؤلف كتاب:

(كيف تبيع أي شيء لأي إنسان)

How To Sell Anything To Anybody

يقول جو جيرارد أن من أهم الأسباب التي جعلته أفضل رجل مبيعات في العالم هو التعلم من حماقاته، فقد كان يراجع بإستمرار ملفات كل صفقاته الفاشلة حتي يصل إلي سبب فشل كل صفقة فيتعلم منه ويتفادي تكراره مما جعله يحقق رقم قياسي في عدد الصفقات الناجحة.

ولعل من نافلة القول القول بأن هذا التقدم العلمي والتكنولوجي الذي نعيشه الآن يرجع لآلية "حماقات إرتكبتها" ..

أُتري كيف كنا لنُصنّع تلك السيارات الحديثة التي تتمتع بكل وسائل الراحة لو لم نتعلم من حماقات صناعة أول سيارة التي كانت تبدوا كقطعة حديد ؟!

بل كيف كنا لنقلل حوادث الطائرات الكارثية - بفضل من الله - لو إننا لم نتعلم من حماقات الحوادث الماضية ؟!

التعلم من الأخطاء والحماقات هو أفضل وأسرع وسيلة لكل من يبحث عن حياة ناجحة سعيدة، ينطبق هذا علي الأفراد والشركات والدول ..

➢ إستخدم أخطاءك

ماضيك الحافل بالتعثرات والحماقات – معذرة - التي باعدت بينك وبين الصلاة يمكن أن يكون في صالحك الآن إذا إستخدمته، ماضيك هو أغني المصادر بالخبرات التي يمكن أن تعتمد عليها لتحيا حياة أفضل، مهما قرأت من كتب وحصلت علي معلومات يبقي ماضيك هو المصدر الذي يزودك بالمعلومات التي تتناسب مع حياتك خاصة.

الطريق الذي تسلكه الآن لتنضم إلي هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة يحوي سعادة الدنيا والآخرة، الآن قد بدأت معركة حامية في مواجهة نفسك وشيطانك وربما قد تحالفك الهزيمة في قليل من الجولات، فلا تكرر الخطأ مرتين، في كل جولة تخسرها أمام نفسك وشيطانك فتفوتك صلاة، حلل هذه الجولة بكل تفاصيلها وتعرف علي سبب الهزيمة حتي لا تكرره.

قال أحد الحُكماء أن الغبي هو من يكرر خطأه مرتين، أما الذكي هو من يُخطأ مرة واحدة ولا يكرر الخطأ، بينما الأذكي هو من يتعلم من أخطاء الغبي والذكي فيتفادي فعلهم.

نريد أنا وأنت أن ننضم لفئة الأذكياء، ففي كل مرة تفوتنا صلاة نقف عند الأسباب ونتعلم منها ونتفادي تكرارها ..

من خلال حديثي مع هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة وجدتهم يستخدمون آلية "حماقات إرتكبتها" بشكل تلقائي فأصبح لهم بعض العادات الثابتة التي تكونت بتراكم خبرات ماضيهم مع الصلاة.

فمثلًا أغلبيتهم يتوضؤن قبل الخروج من بيوتهم، فإذا جاء وقت الصلاة وهم في الخارج سهلت عليهم الصلاة، هم بذلك منعوا شيطانهم من الوسوسة بشأن عملية الوضوء ..

فجميعًا نعلم أن الشيطان في هذه الحالة يصوّر لنا أنفسنا ونحن نخلع أحذيتنا وجواربنا وكأننا نخلع ضروسنا من الألم، وأن سراويلنا سوف تُبتل وتصبح غير أنيقة قبل موعدنا المهم بعد الصلاة، ولا مانع لديه أن يُصوّر لنا أحذيتنا وقد سُرقت، أو أننا نسينا الساعة الأنيقة الغالية في المسجد وذهبنا ..

ففي بند الوضوء فقط يستطيع الشيطان أن يوسوس لنا بمئات السيناريوهات التي تنتهي بنا بأن نقرر الصلاة في البيت عندما نعود ونفوّت الصلاة علي وقتها وأنا وأنت نعلم أن بمجرد عودتنا للبيت سنواجه معركة أشد من التي كانت خارجه وستضيع الصلاة.

لذلك كل هؤلاء الذين نجحوا في الحفاظ علي الصلاة يصلون بمجرد سماع الآذان كما ذكرنا ولا يسمحوا لأي عائق -أيًا كان- أن يمنعهم من الصلاة في أول وقتها، فقد تعلموا أن كلما تأخر وقت الصلاة كلما إزدات ثقلًا ..

لذلك حاول جاهداً أن تكون مستعداً للصلاة قبل وقت الصلاة حتي لا تجد نفسك عليك بُد فتنساق لك ..

وهنا نذكر قاعدة مهمة في علم النفس تسمي قاعدة الخمس ثواني **Five Seconds Rule**، تخبرنا هذه القاعدة أن الإنسان لديه فقط خمس ثواني ليضع القرارات الصغيرة اليومية في الفعل أو أن تذهب هذه القرارات في صورة أفكار عابرة ..

فمثلًا عند سماع المُنبه صباحًا إن لم تقرر أن تستيقظ بوضع الجسم في حالة حركة خلال خمس ثواني سوف تُكمل نومك، أيضًا عقلك لديه خمس ثواني فقط ليقرر أن يُحافظ علي النظام الغذائي الذي وضعته لنفسك أم أن تلتهم قطعة الكيك التي أمامك ..

ينطبق الأمر أيضًا علي الصلاة، بمجرد سماع الآذان إن لم تضع جسمك في حالة حركة ذهابًا إلي الوضوء أو المسجد خلال خمس ثواني فستبدأ معركة ضد نفسك والشيطان في المشاورة في أمر الصلاة.

أيضًا من الأمور التي تعلمت منها شخصياً وساعدتني - بفضل من الله - في المحافظة علي صلاة الفجر هي الإغتسال بماء بارد (الإستحمام) بمجرد الإستيقاظ من النوم أيًا كانت حالة الطقس أو علي الأقل غسل الرأس كاملًا بماء بارد، فهذا يعمل علي تنشيط الدورة الدموية في الجسم وبث النشاط فيه .. فلا تستقبل يومك ومازالت حالة النعاس مسيطره غالبة عليك.

أيضًا وجدت بعض هؤلاء - الذين قلما فاتتهم صلاة - يجعل وقت تناول الطعام بعد الصلاة وليس قبلها، فتلك الفئة كانت تشعر بثقل وكسل في حالة تناول الطعام قبل وقت الصلاة فقرروا أن يجعلوا وقت تناول الطعام بعد وليس قبل .. علي الجانب الآخر وجدت فئة لا تستطيع الصلاة علي النحو المُتقن في حالة الجوع فهم يفضلون تناول الطعام قبل وقت الصلاة حتي يُزودوا بالطاقة .. إختبر نفسك في هذا الأمر لتعرف أي من الفئتين هي.

** تعلم من أخطاءك اليومية التي باعدت بينك وبين الصلاة **

** حلل أخطاءك .. تجنب تكرارها **

(١٢)

لا طاقة لك

أيًا كانت حالتك المزاجية أو الذهنية أو الجسدية، أيًا كان ما تشعر به .. تعب .. كسل .. نعاس .. جوع .. أو حتي الرغبة في فعل لا شيء .. الحركة قادرة علي أن تغير هذه الحالة تمامًا، هكذا يقول علماء النفس "الحركة تولد الطاقة".

أن تقوم من مجلسك وتذهب للوضوء حيث يصافح وجهك وأطرافك الماء ثم تخطوا إلي المسجد ذهابًا وأيابًا، هذا العمل سوف يمدك بقدر من الطاقة قادرًا أن يبدد أي شعور سلبي ذهني أو جسدي تشعر به ..

لكن للأسف يظن الكثير ممن لا يصلون أن بقائهم في حالة الراحة والإسترخاء سيغير من تلك المشاعر السلبية التي تمتلكهم، فيبقون في مجالسهم تحت حالة اللاشيء ويتأسفون أن مزاجهم سيء أو إنهم يشعرون بالتعب.

➢ الوضوء

عند الوضوء تحدث تغيرات كبيرة في أجسادنا، فعندما يمس الماء البارد أطراف الجسد كاليدين والقدمين والوجه يضيق شريان الدم فيها نتيجة لإنخفاض درجة حرارتهما وبالتالي يزيد سريان الدم الي هذه المناطق من الجسد لموازنة درجة الحرارة العامة، سريان الدم هذا يزيد من حيوية الأعصاب الموجودة في هذه المناطق، وبارتباط هذه الأعصاب بالعصب الرئيسي في المخ، يجدد الإنسان نشاطه بعد الوضوء نتيجة لنشاط المخ ..

لذلك جرت العادة بصب الماء البارد علي رأس ووجه المغمي عليه حتي يستعيد وعيه، فصب الماء البارد ينبه المخ إلي ضرورة سريان الدم الي هذه المناطق مما يساعد علي سرعة إفاقة من فقد وعيه.

أيضًا أثبتت الدراسات أن الذين يتوضؤون ويستنشقون ويستنثرون عدة مرات يوميًا، قد ظهر الأنف عند غالبيتهم نظيفًا خاليًا من الميكروبات في حين أعطت أنوف مــن لا يتوضؤون مزارع ميكروبية ذات أنواع متعددة وبكميات كبيرة فالوضوء يقي الأنف من الأمراض ويمنع الجراثيم من الانتقال إلى الجهاز التنفسي.

وهناك حقيقة وهي أن نسبة الإصابة بسرطان الجلد قليلة في البلاد الإسلامية رغم إرتفاع درجة الحرارة في معظم هذه البلاد لأن الوضوء يزيل المواد الكيمائية الضارة الناتجة عن العرق قبل أن تتراكم وتتجمع على سطح الجلد.

كما إنه عندما تسقط أشعة الشمس علي الغلاف الجوي، تبدأ طبقة في الغلاف الجوي بالتكهرب نتيجة لإمتصاص الأشعة السينية والفوق بنفسجية من الشمس، هذه الطبقة تسمي الأينوسفير التي تقوم بإسقاط شحنات كهربائية علي الأرض ويتأثر جميع الموجودات بهذه الشحنات الكهربائية حتي البشر.

وفي تجربة ممتعة ومثيرة قام مقدم البرامج العلمية البريطاني ريتشارد هاموند **Richard Hammond** بوضع دلو من البنزين داخل بيت خشبي صغير مغلق، ووضع داخل هذا البيت أحد أطراف سلك موصل للكهرباء ..

وعلي بعد مسافة كافية إرتدي أحد الأشخاص بدلة من الصوف ووقف داخل وعاء بلاستيكي (سأذكر لكم لاحقًا الحكمة من الوعاء البلاستيكي) ثم قام بحك أطراف جسده بعضها ببعض لعدة دقائق ثم لمس بإصبعه الطرف الآخر من السلك .. فانفجر البيت الخشبي!!

مما يعني أن جسده قام بتوليد شرارة كهربائية والتي انتقلت عبر السلك الي البيت الخشبي المعبأ برائحة البنزين فانفجر البيت، فاثبتت التجربة أن جسم الإنسان يحتوي علي شحنات كهربائية.

لذلك كانت الحكمة أن يأمرنا الله تعالي بأن نغسل أطراف الجسد (نهايات الجسد) عند الوضوء حتي نزيل هذه الشحنات الكهربائية الضارة بالرغم من أن هناك مناطق أخري يزيد فيها التعرق أو الغبار ولكن جاء الأمر بغسل نهايات الجسد فقط فالغرض الأساسي هو تجديد الطاقة بإزالة الشحنات الكهربائية الضارة.

وعلي الجانب الآخر يأمرنا الله تعالي بالتيمم في حالة عدم وجود ماء، والتيمم هو الإتصال بالتراب أو أي شيء من جنس الأرض كالحجر لأن الإتصال بالأرض أيضًا يبدد الشحنات الكهربائية الضارة، وهذا كان الغرض أن يقف الشخص داخل وعاء بلاستيكي أثناء التجربة حتي يكون معزولًا عن الأرض، فإتصاله بالإرض سوف يبدد الشحنات التي نشأت نتيجة لحك أطراف جسده ببعضها.

آمل أن تكون نظرتك تجاه الوضوء قد تغيرت، فالوضوء مصدر مهم وأساسي للطاقة، فعندما تشعر بالكسل أو التعب أو الرغبة في فعل لا شيء، عليك بالوضوء .. قبل أن تقوم بأي عمل مهم يحتاج التركيز، عليك بالوضوء حتي في غير وقت الصلاة ..

يقول سيدنا - صلي الله عليه وسلم -:

"ما منكم من أحد يتوضأ .. فيسبغ الوضوء .. ثم يقول حين يفرغ من وضوئه: أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأن محمدا عبده ورسوله إلا فتحت له أبواب الجنة الثمانية .. يدخل من أيها شاء".

➢ المشي إلي المسجد

دعنا نفترض أن المسجد يبعد عن بيتك ثلاث دقائق مشياً وإنك تستغرق ستة دقائق ذهاباً وأياباً للصلاة .. أن تصلي الخمس صلوات في المسجد هذا يعني إنك تستغرق كل يوم ثلاثين دقيقة مشياً إلي ومن المسجد، دعنا نكتشف أثر الثلاثون دقيقة من المشي اليومي علي حياتك:

- الخمول وفقدان الحس والتوتر شعور جسدي، عندما يتغير وضع جسدك بالحركة أو المشي تتغير الكيمياء الحيوية للجسد، فقد أشارت الأبحات العلمية أن عملية الإستنشاق والزفير التى يمارسها الشخص خلال المشي تساهم إلى حد كبير في الإسترخاء وتهدئة الأعصاب والتخفيف من الضغط النفسي.

- يمكن للمشي الإعتيادي أن يُساعد في التخلص من الكولسترول الغير صحي في الجسم، ويزيد من نسبة الكولسترول الصحي الذي يحتاجه الجسم، وهذا بدوره يساعد في الحفاظ على الوزن الصحي ويدعم الجسم باللياقة اللازمة، ويمكن أن يساعد في تحسين المزاج أيضًا.

- المشي يساهم فى تعزيز فيتامين د في الدم مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

- المشي يعمل على تحريك العضلات الكبرى في الجسم، كعضلات الفخذين وأوتار الركبة فضلًا عن عضلات الساق والقدمين، وإن تحريك هذه العضلات يساعد في توزيع الدم في الجسم بشكل أفضل، ويحسن من نظام تزويد الأكسجين، ويزيد من قدرة القلب والشرايين على التحمل، ويحافظ على صحَّة العظام، ويحد من السُمنة ويقلل فرص الإصابة بمرض السكري.

حفاظك علي المشي ثلاثون دقيقة يومياً موزعة علي الصلوات الخمس له أثر بالغ في الحفاظ علي صحتك علي المدي البعيد، كما إنه مصدر متجدد للطاقة علي مدار اليوم فالمشي يبدد الخمول والتوتر والكسل، فعندما تشعر بالكسل لأداء الصلاة فلا تظن أن بقائك في حالة اللاشيء سوف يبدد هذا الشعور ولكن قيامك وذهابك إلي المسجد مشياً هو الحل.

➢ الركوع والسجود

عندما تصلي فأنت تقوم بعملية الركوع (ميل الجذع إلي الأمام) ١٧ مرة علي الأقل وعملية السجود (ضخ الدم إلي الرأس) ٣٤ مرة علي الأقل، ولا يوجد أي شخص علي هذا الكوكب من غير المسلمين يقوم بمثل هذه الحركات المنتظمة كل يوم.

أثبتت دراسة تخصصية لحركات صلاة المسلمين (القيام - الركوع - السجود) علي ١٨٨ شخص أن الحفاظ على أداء الصلاة يقلل من الإصابة بآلام أسفل الظهر والانزلاقات الغضروفية ..

كما أثبتت أن الكثير من المراكز الطبية والرياضية المتخصصة في العلاج الطبيعي في الدول الغربية اتخذت من حركات الصلاة كالوقوف والركوع والسجود حركات أساسية للعلاج والرياضة، وأضافت الدراسة أن تكرار هذه الحركات لعدة مرات يوميا يصل بالأصحاء إلى ما يسمي طبيا "اللياقة العالية"، ويساعد مرضي السمنة والسكر والضغط علي الشفاء وتنظيم العمليات البيلوجية للجسم، ويفيد الكثير من عضلات الجسد كعضلات الوجه والعين والفم واللسان والعضلات الداخلية للمعدة والأمعاء والرئتان، حيث تزداد حركتهما.

أفادت الدراسة أن أن آلام أسفل الظهر من المشاكل الشائعة في البالغين، وغالبا ما تظهر بسبب فقدان الليونة من الرباط الطولي الخلفي في الظهر، وأن عملية ثني الظهر إلي الأمام مع بقاء الركب مستقيمة (وضع الركوع) يساعد علي زيادة ليونة الرباط الطولي الخلفي في الظهر والتقليل من إحتمالية الإصابة بآلام أسفل الظهر.

كما أن الصلاة تؤمِّن لمفاصل الجسم كافة صغيرها وكبيرها حركة انسيابية سهلة دون إجهاد، وتؤمِّن معها إدامة أدائها السليم مع بناء قدرتها على تحمل الضغط العضلي اليومي.

وفي السجود إدامة للأوعية الدموية المغذية لنسيج الدماغ مما يمكنه من إنجاز وظائفه بشكل متكامل عندما يبلغ الإنسان سن الشيخوخة ..

أيضًا يزيد السجود نشاط الجهاز الهضمي نتيجة لملامسة وضغط الفخذ لعضلات البطن فتكون بذلك بمثابة تدليك ذاتي لتنشيط وتقوية جدار البطن والكبد والبنكرياس ما يساعد على زيادة حركة المعدة الامعاء وافراز عصارات المرارة، وبذلك تحسن حالة الهضم والقولون وتمنع الاصابة بالامساك وتقلل من تراكم الدهون حول البطن والارداف وبذلك يعتبر السجود من أروع وأعظم تدريبات اليوجا التي استحدث من السجود أحد أوضاع تدريباتها.

يتخذ الجسم في وضع الجلوس للتشهد وضع جلوس الجثو الذي يتكرر في الصلوات الخمس واثناء اتخاذ هذا الوضع نلاحظ الانثناء الكامل للركبتين مع ضغط ثقل الجسم كله فوق المقعدة التي تضغط بدورها على جميع عضلات الساقين التي نجد فيها الكعبين ملاصقين للمقعدة حيث يتم تفريغ الدم الزائد والراكد من أوردة وشرايين الساقين ما يؤدي الى التخلص من حالات الاحتقان الدموي وبذلك يصبح وضع الجلوس للتشهد من أفضل التمرينات الوقائية لحالات جلطة أوردة وشرايين الساقين.

بعد الانتهاء من التشهد ينهي المسلم صلاته بلف الرقبة يمينا ويسارا لإلقاء السلام اعلانا بانتهاء الصلاة، هذه الحركة البسيطة نادرًا ما يفعلها غير المصلين لأيام كثيرة، وهذا التمرين بتكراره خمس مرات يومياً علي الأقل يعتبر مناسبا تماما لعضلات الرقبة وتحريكًا للفقرات والاربطة العنقية التي تستفيد من زيادة مرونتها وقوتها فتمنع الاصابة بخشونة فقرات العنق التي تسبب الإنزلاق الغضروفي في فقرات العنق.

وتساعد الصلاة الإنسان على التأقلم مع الحركات الفجائية التي قد يتعرض لها، كما يحدث عندما يقف فجأة بعد جلوس طويل مما يؤدي في بعض الأحيان إلى انخفاض الضغط، وأحيانًا إلى الإغماء، فالمداومون على الصلاة قلما يشتكون من هذه الحالة، وكذلك قلما يشتكي المصلون من نوبات الغثيان أو الدوار.

➢ أوقات الصلاة

كم مرة فاتك وقت الصلاة وحاولت أن تصلي بعده فشعرت أن الصلاة ثقيلة جدًا عليك ؟؟ ..

ولماذا أمرنا الله تعالي بالصلاة علي وقتها وتوعّد لمن يؤخر الصلاة فقال سبحانه:

" فويلٌ للمصلين .. الذين هم عن صلاتهم ساهون"

لم يقل الله عز وجل الذين هم في صلاتهم ساهون، بل قال سبحانه "عن صلاتهم ساهون" أي أن السهو المقصود هنا هو سهو عن الصلاة بتأخير وقتها حتي يأتي وقت الصلاة التي بعدها، فما السر في أوقات الصلاة الثابتة وضرورة الإلتزام بها.

توصل البروفيسور الألماني كنوت فايفر **Knut Pfeiffer** إلي تقنيات يمكنها رؤية الطاقة المنبعثة من الموجودات وخاصة جسم الإنسان، وفي دراسة خاصة علي صلاة المسلمين إكتشف أن المُصلي بخشوع يحصل علي قدر كبير من الطاقة الروحية بعد كل صلاة وذلك بتصوير إنبعاث الطاقة منه قبل وبعد الصلاة.

ونجد الحكمة في أن صلاة المسلمين تُصلي خمس مرات في اليوم والليلة فهي بمثابة إعادة شحن للطاقة الروحية للإنسان علي مدار اليوم وإمداد مستمر للسلام الداخلي وصفاء النفس لمواجهة أتعاب وأعمال الحياة اليومية، كما قال أحد الصالحين "تكبُر الدنيا وتكبُر ثم تكبُر حتي تأتي الصلاة فتعيدها إلي قدرها".

والعجيب أن أوقات الصلاة تزداد فيها معدلات الطاقة حتي تبلغ قمتها في وقت الصلاة (مع الآذان) وتبدأ بالهبوط التدريجي حتي يأتي وقت الصلاة التالية فيبلغ معدل الطاقة قمته مرة أخري ويوجد ترابط كبير بين أوقات الصلاة والهرمونات الطبيعية التي يفرزها الجسم في أوقات الصلاة المختلفة.

لذلك نحن نشعر بثقل الصلاة إذا فات وقتها والحل هو أن نستغل مقدار الطاقة العالي المنبعث خلال أوقات الصلاة ونصلي الصلاة علي وقتها، وهذا واحد من أهم أسرار هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة، فهم حريصون علي أداء الصلاة في أول وقتها بمجرد سماع الآذان ..

فوقت الصلاة المحدد بما يحمله من طاقة عالية بمثابة الدافع القوي الذي ييسر الحفاظ علي الصلاة، لا تقبل اي أعذار تخدعك بأنك ستصلي بعد فوات أول وقت للصلاة، هذه الأعذار بمثابة قُبلة الموت من إبليس قبل أن يفر هاربًا!!

قال سيدنا رسول الله - صلى الله عليه وسلم -:

"إذا نودي للصلاة أدبر الشيطان له ضراط حتى لا يسمع النداء، فإذا قضي النداء أقبل"

لذلك يحاول إبليس بكل ما أوتي أن يجعلك فقط تؤخر الصلاة حتي ينتهي الآذان لإنه يُدبر وقته .. عرفت فالزم.

➢ صغائر العادات

حياتنا ما هي إلا مجموعة من العادات اليومية وصغائر العادات التي نفعلها كل يوم يمكن أن تقودنا إلي إنجاز عظيم أو كارثة لا نستطيع تحملها ..

فلا أحد مثلًا يشتكي من زيادة الوزن والأمراض المترتبة عليه بين ليلة وضحاها، وإنما هو تراكم لصغائر العادات الضارة وإهمال لصغائر العادات المفيدة حتي يأتي يوم نضطر فيه إلي بذل جهد كبير حتي نُصلح ما أتلفناه.

كذلك مرض الإكتئاب لا يأتي بين ليلة وضحاها، وإنما هو تراكم لعادات يومية سيئة لكنها بسيطة ظنها المريض تافهه، حتي يأتي اليوم الذي يشعر فيه المريض بعدم القدرة علي مواجهة هذا التراكم وبالتالي عدم الرغبة في الحياة فيدفعه هذا التراكم إلي الإنتحار.

أيضًا صغائر العادات الصحية والمفيدة يمكن أن تقودنا إلي إنجاز عظيم، ومن حكمة الله سبحانه وتعالي أن فرض علينا الصلاة خمس مرات في اليوم والليلة، فصغائر الأفعال المتعلقة بالصلاة كالوضوء والمشي إلي المسجد وحركات الصلاة لها أثر عظيم علي الصحة الجسدية والنفسية علي المدي البعيد ..

وكم جالست من شيوخ جاوز عمرهم الثمانين والتسعين وقد حُفظت عقولهم وصحتهم لأنهم حافظوا علي الصلاة في شبابهم وقوتهم فحفظتهم الصلاة في كبرهم وضعفهم.

والعجيب أن الصلاة أصبحت لهم رفيقًا في هذا العمر الذي تزوج فيه الأبناء والبنات ورحل فيه الأصدقاء، فأولئك الذين أعطوا الصلاة أوقاتهم في قمة إنشغالهم وأُنسهم بمن حولهم، كافئتهم الصلاة في كبرهم وكأنها دواء للوحدة والملل الذي يعانيه معظم من بلغ هذا العمر ..

فكيف لشيخ ينزل من بيته خمس مرات يمشي إلي المسجد ذهابًا وإيابًا أن يشعر بالوحدة أو الملل في يومه أو لعجوز تتنقل بين أوقات الصلاة كل يوم تملأ ما بينهن بأعمال بيت أو رعاية حفيد أن تشعر بالضجر ..

ولا تظن أن بمقدور كل من فوت الصلاة في قمة إنشغاله وأُنسه بمن حوله أن يحافظ علي الصلاة في كبره ليداوي وحدته، فهو لن يحصد ما لم يزرع.

الصلاة طاقة .. لا تظن أن قيامك للصلاة سوف يرهقك ويأخذ من طاقتك بل الصلاة هي مصدر للطاقة، قيامك للصلاة سوف يجدد طاقتك ونشاطك ..

أيضًا لا تظن أن بقائك في حالة اللاشيء سيغير من شعور الكسل الذي يسيطر عليك بعض الأوقات، قيامك للصلاة يبدد شعور الكسل .. أيًا كان ما تفعله أو تشعر به، قيامك للصلاة سيمدك بطاقة إيجابية تعينك علي ما تفعله وتحسن ما تشعر به.

(١٣)

وأصطبر عليها

وأصطبر عليها ..

كان هذا أمر من الله العليم الحكيم لحبيبه - عليه الصلاة والسلام - الذي كان يُصلي صلاة النافلة بالليل حتي تتفطر قدماه وكان جزأ لا يتجزأ من صلاة الفرض، ففي عصره إرتبطت صلاة الفرض بوجوده ..

المُصطفي من كل الخلق ليحمل مهمة تبليغ فرض الصلاة للبشرية ..

أتُري لماذا يُوَجه مثل هذا الأمر للمُفَوض الأول عن الله الحكيم لتبيلغ أمر الصلاة ؟

هل رأي الله اللطيف من النبي الكريم -عليه الصلاة والسلام- شيئًا من الجزع في نفسه بشأن الصلاة فأرسل إليه هذه النصيحة في صورة أمر .. وأصطبر عليها !!

بالطبع لا ..
كيف وقد كانت الصلاة له قرة عين ومبلغ الراحة ..
كيف وقد كان يصلي في كل وقت .. فروض وسُنن ونافلة ..
حضرًا وسفراً .. قبل نومه صلاة وبعد إستيقاظه صلاة ..
كان شكره صلاة وصبره صلاة .. فرحه صلاة وحزنه صلاة ..
رخاءه صلاة وشدته صلاة .. إذن لماذا " وأصطبر عليها" !!

المقصود بالصبر هنا هو الصبر علي نتائج الصلاة، الصبر علي ثمارها، كانت الصلاة ولا تزال هي الفعل الأكثر تكرارًا في حياة أي مسلم ..

جعلها الله العليم الحكيم أداة تغيير، هي الفعل القادر علي تغيير سلوك وفكر من يقوم به، لكن هذا التغيير لن يحدث بين ليلة وضحاها لذلك جاءت "وأصطبر عليها".

وأصطبر عليها ..
جاءت في سياق من الآيات تتحدث عن الصمود والمثابرة والصبر لتحقيق هدف معين (رسالة الإسلام والإيمان آنذاك) وعدم الإكتراث لنقد الناقدين ولا لظواهر الأمور التي من شأنها تشتيت كل من يسعي لهذا الهدف.

"فاصبر علي ما يقولون وسبح بحمد ربك قبل طلوع الشمس
وقبل غروبها ..
ومن ءانآيء الليل فسبح وأطراف النهار لعلك ترضي ..
ولا تمدن عينيك إلي ما متعنا به أزواجًا منهم زهرة الحياة الدنيا
لنفتنهم فيه ..
ورزق ربك خيرٌ وأبقي ..
وأمر أهلك بالصلاة .. وأصطبر عليها .. لا نسألك رزقًا
نحن نرزقك والعاقبة للتقوي"

جاءت الصلاة بتكرارها كتدريب علي الصمود والمثابرة من أجل تحقيق هدف هو الأسمي في تاريخ البشرية (نشر دعوة الإسلام) كان الساعي لهذا الهدف سيد الخلق - عليه الصلاة والسلام - لا يملك شيئًا من ماديات هذه الدنيا، صمد وثابر وحيدًا معتمدًا علي الله القوي القدير في مواجهة أشرس البشر وأصلب الشخصيات، ليس ذلك فقط بل في مواجهة مغريات الحياة التي كانت تُعرض له أو التي حُرم منها من أجل تحقيق هدفه.

نجح النبي الكريم - عليه الصلاة والسلام - من تحقيق هدفه بالصمود والمثابرة حتي خضع لرسالته أصلب وأعند الشخصيات مثل الفاروق عمر بن الخطاب وخالد بن الوليد - رضي الله عنهم- وظل الصمود والمثابرة صفة من صفات النبي - عليه السلام- حتي فتح مكة.

➢ نابليون هيل

نابليون هيل **Napoleon Hill** هو كاتب أمريكي مشهور، لن تجد شخصًا ناجحًا في مجال ريادة الأعمال الآن إلا وقد قرأ كتابه الأشهر (فكر تصبح غنيًا - **Think & Grow Rich**) الذي طُبع عام ١٩٣٧ ولكنه مازال يُباع حتي الآن وقد صُنف ضمن أكثر الكتب مبيعًا علي مر التاريخ.

إستغرق نابليون هيل أكثر من ٢٥ عامًا لتأليف هذا الكتاب الذي أعتمد علي البحث والملاحظة وتجميع المعلومات وتدوين الأفكار، بعد قيامه بمُقابلة ٤٠ مليونيـر فى مجالات مُختلفة ليتعرف على الرابط المشترك ونقطة التلاقي بين جميع من استطاعوا تكوين ثروات ضخمة.

ففي بدايات القرن العشرين كلف الملياردير الاسكتلندي الأصل أندرو كارنيجي **Andrew Carnegie** الكاتب الصحفي الشاب نابليون هيل بأن يقوم بعقد مقابلات مع عددًا كبيرًا من المليونيرات في ذلك الوقت وكان علي رأسهم أندرو كارنيجي لكي يتعرف علي أسرارهم وينشرها في كتاب، حيث أن جميع هؤلاء المليونيرات قد بدأوا من الصفر ولم يكن للصدفة أو الحظ دور في تكوين ثرواتهم.

فإنطلق هذا الأخير ليلتقي بنخبة من الناجحين ومليونيرات ذلك الزمان، حيث إلتقى هنري فورد ملك صناعة السيارات، وتشارلز شواب مليونير الحديد والصلب، وجون روكفولر أغنى رجل في ذلك العصر، وثيودور روزفلت الرئيس الأمريكي السابق، ورجل الأعمال توماس أديسون المُلقب بصاحب الألف اختراع وغيرهم الكثيرين؛ ليستخلص منهم آراءهم ورؤيتهم حول صناعة الثروة والمال، فهي روايات شخصية عن رحلة كفاح ونجاح وخطة تطوير الشخصية ووضع كل هذه الأسرار والمباديء بشكل مرتب في كتابه Think&Grow Rich .

ذكر نابليون هيل صفة المثابرة Persistence كمبدأ من المباديء الأساسية للنجاح في الفصل التاسع من كتابه وكانت المثابرة بالفعل صفة مشتركة بين كل هؤلاء المليونيرات، لكن العجيب أنه عندما أراد نابليون هيل أن يعطي مثالًا عن صفة المثابرة ذكر النبي محمد - عليه أفضل الصلاة والسلام - وخصص له فقرة خاصة سماها:

"خاتم الأنبياء العظيم - The Last Great Prophet "

تحدث فيها كيف أن النبي الكريم - عليه الصلاة والسلام - أحدث هذا التغيير في البشرية رغم أنه لم يتلقي شيئًا من التعليم الإعتيادي في عصره ولم يكن يستخدم المعجزات كأداة لنشر رسالته كما حدث مع الأنبياء من قبله، أيضًا لم يكن شخصًا غنيًا أو صاحب نفوذ وسلطة ومع ذلك ففي سنوات قليلة خضعت الجزيرة العربية كلها لرسالة النبي الكريم سيدي -عليه أفضل الصلاة والسلام- بفضل مثابرته علي تحقيق غايته ونشر رسالته.

المثابرة تلك الصفة التي أراد الله العليم الخبير أن يودعها في نفس نبيه الكريم - عليه السلام - حتي يستطيع تحقيق هدفه، جاءت الصلاة بكل ما فيها كتدريب يومي لثقل صفة المثابرة في نفس كل من يريدها ..

لذلك جاءت "وأصطبر عليها" لأن ثمار الصلاة لا تُحصد بين ليلة وضحاها، وجد ثمارها النبي -عليه السلام- في كل عقبة واجهها، ففي كل محنة كانت الصلاة هي المعين له علي المثابرة .. فسقطت أمامها كل المحن وزالت معها كل العقبات.

➢ إقامة إنسان

الغرض من إقامة الصلاة هو إقامة إنسان، ذلك التأثير البسيط اليومي المُتكرر الذي تضيفه الصلاة إلي شخصية المُصلِ يؤدي إلي إقامة إنسان جديد مع الوقت.

الصلاة، بهذا المعني، هي دورة تدريبية للنفس تستغرق عمرك بأكمله، تلتزم بحضورها خمس مرات كل يوم، إن أردت أن تستقيم لك حياتك فأستقم في حضورها و أخشع في أدائها ..

كنت أتحدث مع أحد أبطال العالم في رياضة كمال الأجسام وسألته عن التمارين التي يمارسها حتي تغير شكل جسمه إلي هذه الدرجة حيث كان منكبه عريض وخصره نحيف، فأخبرني عن بعض التمارين التي كنت أعرف معظمها تقريبا ولكنه أضاف معلومة مهمة في آخر الحديث ..

أخبرني بأن هناك عامل يغفل عنه الكثير ممن يسعون إلي تغيير شكل أجسامهم، ذلك العامل هو الوقت، نعم أخبرني بأن هذا الجسم المثالي إستغرق سنوات من التدريب اليومي حتي يصل إلي هذه الصورة !!

كما أن تغيير الجسد يحتاج الي الصبر والتدريب اليومي لسنوات، فإن تغيير شخصية الإنسان وسلوكه وإقامة إنسان مختلف يحتاج أيضًا إلي الصبر والتدريب اليومي، لذلك جاءت الصلاة وجاء معها "وأصطبر عليها".

يحضرني هنا مشهدين للفاروق عمر بن الخطاب -رضي الله عنه- أولهما قبل إسلامه والآخر بعده ..

المشهد الأول يصوّر لنا تلك الشخصية الصلبة ذو الطابع الغليظ، داخل تلك الشخصية رفض عمر حتي النقاش مع أخته التي أعلنت إسلامها وأنهال عليها ضربًا حتي سال الدم من وجهها ..

في ذلك الوقت لم يكن عمر أميرًا أو رئيسًا حتي لم يكن له حق التدخل بهذه الصورة في إختيارات أخته التي كانت لها حياتها الخاصة، مع العلم أن هذا المشهد كان في بيت أخته علي مرأي ومسمع من شخصين أو ثلاثة.

في المشهد الآخر يقف أمير المؤمنين عمر رئيس أقوي دولة في ذلك الزمان علي منبر رسول الله - صلي الله عليه وسلم - مخاطباً المسلمين في مسألة تتعلق بمهور النساء فتقاطعه إمرأة علي مرأي ومسمع من حضور المسلمين وتعدل عليه رأيه ..

فيصمت الفاروق - رضي الله عنه - بالرغم من أن مقاطعة الخطيب ليست من الأدب ولا تجوز وكان يحق لعمر أن يُسكِت هذه المرأة إن أراد، ولكنه قال أمام حضور المسلمين "أصابت إمرأة وأخطأ عمر .. كل الناس أفقه منك يا عمر" !!

بين المشهدين نري ثمرة "وأصطبر عليها" واضحة جلية، فلولا ذلك التأثير الذي تضيفه الصلاة يومًا بعد يوم في نفس وسلوك كل مُصلٍ لما أختلف "عمر قبل" عن "عمر بعد" .. فأصطبر عليها.

ينبغي لنا أن نأخذ الفاروق عمر بن الخطاب نموذجًا لما يجب أن تفعله الصلاة بنا، فقد إستطاع الفاروق أن يجعل من الصلاة وسيلة لتغيير العالم، لقد وعاها وفهمها كما يجب أن تكون، لذلك فقد كانت إقامته للصلاة مختلفة تمامًا عن تصوراتنا للصلاة، فقد إنتقل بصلاته ليربطها بالواقع ليطابقها مع الهدف الذي عزم علي تحقيقه وهو تغيير الواقع.

ومن هذا التطابق، جملة قالها عمر الفاروق، نُقلت لنا عنه من داخل صلاته، قال "إني لأُجهز الجيوش في صلاتي" ..

كانت صلاته تمده بتلك الطاقة حتي تجعله يرتقي، يرتقي بنفسه أولًا ومن ثم يرتقي بالواقع فيغيره، فقد كان يعرف وهو يقيم الصلاة أن مهمته تحويل القيم من صلاته إلي واقع يعيشه العالم.

(١٤)

هكذا عرفته

ماذا لو أن الشخص المسئول عن المكان الذي تعمل فيه، مالِكه أو مديره، هو شخص شديد القرابة منك، بل ويحبك حب شديد، لك عنده معزة خاصة، وجاء أحد العاملين أو الموظفين في هذا المكان ووجه إليك تهديدًا من نوعٍ ما، مثلًا أنه سوف يعزلك من عملك ..

إن قابلت هذا التهديد بإبتسامة سخرية فلن يلومك أحد، فمالِك هذا المكان ومديره لن يرفض لك أي طلب تطلبه تجاه هذا الموظف أو العامل الذي لا يملك من أمرك شيء ..

وإن قابلت هذا التهديد بشيء من الخوف أو القلق فسيتهمونك بالبلاهة أو الجنون، فكيف لك أن تقلق ومالِك هذا المكان قريب منك ويحبك وأنت عزيز عليه !!

وماذا لو أن كل أمر في حياتك، صغيره وكبيره، مفتاحه مع شخص ما ..

تلك الوظيفة التي تتمناها، هناك شخص ما يستطيع أن يؤمنها لك .. ذلك الديّن الذي أرهقك، هناك شخص ما سيدفعه عنك .. الخلافات التي لا تنتهي بينك وبين زوجتك، يوجد شخص ما يستطيع أن يسويها ..

لو أن هذا الشخص قريب منك ويحبك، كيف ستبدو حياتك؟؟

لو أن الحياة ستكون علي هذه الشاكلة، فلا داعي للخوف أو القلق أو الحزن، فكلما أصابك أمرًا ما، ذهبت إلي ذلك الشخص الذي يملك مفتاحه فكفاك إياه، لن يضرك إن إجتمع عليك كوكب الأرض كله.

هل تعلم أن الحياة التي ينبغي عليك أن تحياها هي تلك الحياة !!

حياة بلا خوف وبلا هم وبلا حزن .. نعم .. هكذا أراد لك مالِك هذه الدُنيا مقابل أن تتصالح معه فقط، أن تطيع أمره وهو يكفيك كل شيء، لله المثل الأعلي وليس كمثله شيء، كما أن رب العمل لحبه الشديد لك ولقرابته منك يقدر علي طرد هذا الموظف الذي وجه إليك تهديد، رب العالمين إن أحببك كفاك كل شيء.

➢ الله أكبر

ولأن الإنسان كثيرًا ما ينسي تلك الحقيقة، جاءت الصلوات لتُذكره بها وتكررها عليه مرارًا وتكرارًا، فلا تصح الصلاة إلا بتكبيرة الإحرام حيث يبدأ المُصلِ صلاته بقولة "الله أكبر" وكأنها تذكير بأن كل ما أهمك أو أخافك أو أحزنك قبل الصلاة لا مكان له هنا، فالآن قد جئت للذي هو أكبر منه ..

تمامًا كما يجري الطفل علي والده إذا رأي ما يخيفه أو يحزنه، وليس كمثله شيء سبحانه، فأنت تفر إلي الله تعالي مع كل صلاة حتي ترسل رسالة للدُنيا كلها بأن "الله أكبر".

➢ رب العالمين

ثم تقرأ أول ما تقرأ في صلاتك، أول آية في الفاتحة أم القرآن، السورة الأكثر تكرارًا في حياة أي مُصلِ:

"الحمد لله رب العالمين"

فهل علمت لماذا تحمد الله تعالي في بداية صلاتك وكل ركعة تركعها؟

تحمده لأنه هو رب العالمين ..
رب كل شيء ..
رب الملوك ورب الرؤساء ..
رب العباد ورب الشركات والأموال ..
رب الزوجات والأولاد ..

وكأنها رسالة منك ولك، هل تعرف طبيعة تلك الرسائل التي تحدث بها نفسك لتطمئنها أوتحفزها أو تقوي بها ثقتك، هذه الرسالة هي أعظمهم، وكأنك تقول لنفسك إهدئي وإطمئني فأنا الآن أمام رب العالمين.

فالحمد لله أنه هو رب العالمين، أتُري لو أن هناك شريكًا لله سبحانه في ملكه -تعالي الله عن هذا علوًا كبيرًا- سيكون الله سبحانه وتعالي رب العالمين إلا هذا الشريك ..

لذلك قال الله العظيم:

"وقل الحمد لله الذي لم يتخذ ولدًا .. ولم يكن له شريكٌ في الملك .. ولم يكن له وليٌّ من الذل .. وكبره تكبيرًا"

نعم الحمد لله ربي الذي لا شريك له ولم يكن له وليٌ.

فهم سيدنا هود - عليه السلام - معني رب العالمين فتحدي بها قومه قائلًا:

"فكيدوني جميعًا ثم لا تُنظرون .. إني توكلت علي الله ربي وربكم ما من دابةٍ في الأرض إلا هو آخذ بناصيتها ..

إن ربي علي صراط مستقيم"

رجل واحد يتحدي قومه كلهم أن يكيدوا له ولا يخشاهم، ليس هذا فقط بل يسألهم أن يعجلوا له بالكيد، لأنه علم أن لا أحد يملك أمره إلا رب العالمين، تلك هي الثقة التي يجب أن تغمر كل منا كلما قرأنا "الحمد لله رب العالمين".

الحمد لله رب العالمين الذي عرّفنا قدر كل من هم دونه أيًا كانت قوتهم أو مناصبهم أو عُدتهم أو أموالهم، وكان وصف القرآن عجيبًا لهم حيث قال الله العزيز:

"والذين تدعون من دونه ما يملكون من قطمير"

القطمير هو الغشاء الرقيق الموجود علي نواة التمرة، تلك التمرة التي غالبًا ما تسقط من فوق نخلة حيث تُصبح مجانية لمن إلتقطها (إن كانت النخلة لا تنتمي لبستان شخص ما) ..

يصف الله العزيز كل من ندعوه من دونه أيًا كان هو بأنه (ما) يملك حتي هذا القطمير الذي لا يكاد يُري حول نواة تمرة لا يشك من يحملها أنها ملكه ملكية تامة.

وما يدعوا للتأمل هو إستخدام لفظة (ما) للنفي وليست لفظة (لا) .. عندما تُستخدم (ما) للنفي تفيد نفي الواقع في الحال، أما (لا) فتفيد نفي المستقبل بمعني أنهم يمكن أن لا يملكون هذا في المستقبل ولكنهم يملكوه الآن، لذلك كانت (ما) بدلًا من (لا) .. فقل الحمد لله رب العالمين.

فمثلًا لو سألتك أن تقترض مالًا من فلان الذي يجلس بجانبك وأنت تعلم أنه فقير مُعدم فستقول (فلان ما يملك المال) أي أنه لا يملك شيء الآن، نفي في الحال ..

لذلك إذا حدثتك نفسك بأن تسأل فلان لأنك تراه الآن يملك منصبًا أو مالًا أو سلطانًا، فرب العالمين يخبرك أنه (ما) يملك من هذا شيئًا، فالحمد لله رب العالمين ..

ضرب لك مثلًا حتي تعرف كيف تحيا تلك الحياة بطمئنينة وسكينة، فقال تعالي في سورة النحل:

" ضرب الله مثلًا عبدًا مملوكًا لا يقدر على شيء .. ومن رزقناه مِنا رزقًا حسنًا فهو ينفق منه سرًا وجهرًا .. هل يستوون"

العبد المملوك الذي لا يقدر علي شيء هو أي عبد لله تعالي في هذه الدُنيا أيًا كان منصبه، رئيس أعظم دولة أو مدير أغني شركة أو قائد أقوي جيش، وصفهم الله القدير بأنهم لا يقدرون علي شيء، لأنهم مملوكين لله العزيز الذي له ملكوت كل شيء..

فكيف لك أن تساوي بين هؤلاء العبيد المملوكين وبين مالكهم وربهم القادر علي كل شيء.

➢ حكاية الدُنيا

يتحدثون دائمًا عن الحياة الدنيا بأنها دار شقاء ومنزل ترح لا تخلو من الهم والحزن والغم، نعم نعم هي هكذا وهكذا خُلِقت، ولكنهم لم ينقلوا لك الصورة كاملة، لم يكملوا لك حكاية هذه الدُنيا.

ما لم يخبروك به أن رب هذه الدُنيا والمُهيمن علي كل شيءٍ فيها قال لك:

"إن الإنسان خُلق هلوعا .. إذا مسه الشر جزوعا .. وإذا مسه الخير منوعا .. إلا المصلين .. الذين هم علي صلاتهم دائمون"

نعم هي الدُنيا بها ما بها من الهلع والجزع والكِبر، بها ما بها من الهم والحزن والخوف، لكن إن كنت من المُصلين المحافظين علي الصلاة كما أرادها رب العالمين، فأنت مستثني من هذا كله، هكذا أخبرنا خالق هذه الحياة الدُنيا ولا أحد أعلم منه سبحانه.

ما لم يخبروك به أن رب هذه الدُنيا وخالق كل شيءٍ فيها أرسل رسالة إستفهامية لكل نفس علي وشك أن تنسحب أو تيأس أو تجزع في معركتها مع هذه الدُنيا إذا عصفت عليها بمصائبها فقال القدير:

"أمن جعل الأرض قرارًا .. وجعل خلالها أنهارًا .. وجعل لها رواسي .. وجعل بين البحرين حاجزًا .. أإله مع الله ..

بل أكثرهم لا يعلمون"

أمن جعل الأرض قرارًا .. من أقر هذه الأرض التي تمشي فوقها فجعلها مُستقرة مطمئنة لبلايين السنين قادر علي أن يربط علي قلبك ويغمرك بطمئنينة تكفيك لمواجهة أحزان هذه الدُنيا كلها، وإذا ربط الله القوي المتين علي قلبك فما يضرك !!

وجعل خلالها أنهارًا .. من فتح هذه الأرض وجعل خلالها أنهارًا تجري إلي يوم القيامة قادر علي أن يفتح لك كل بابٍ مغلق فهو عليه أهون، وإذا كان الله الفتاح معك فما يضرك إن كانت أبواب هذه الدُنيا كلها مغلقة !!

وجعل لها رواسي .. من ثبت هذه الأرض بالجبال العظيمة قادر علي أن يثبتك في مصيبتك فهو عليه أهون، وإذا ثبتك الله الثابت في مصيبتك فما يضرك !!

وجعل بين البحرين حاجزًا .. ربٌ حجز بحرين بعضهما عن بعض، ماء وماء ولكن لا يطغي بعضهم علي بعض بدون أي وسائل عزل خارجية، أليس بقادر أن يحجز عنك كيد الكائدين وحسد الحاسدين !!

تذكر هذه الآيات دائمًا عندما ترهقك هذه الحياة الدُنيا، وكلما همست إليك نفسك أن تجزع أو تيأس أُتلوا عليها الآية التي تليهم:

"أمن يجيب المضطر إذا دعاه .. ويكشف السوء .. ويجعلكم خلفاء الأرض .. أإله مع الله .. قليلًا ما تذكَّرون"

صدق ربي العظيم، نعم! جاءت هذه الآية بعد آيات تتحدث عن خلق الأرض والأنهار والجبال والبحار حتي تطمئن.

ربما يضيق عليك صدرك أحيانًا، ربما تُغلّق أمامك أبوابًا، ربما تتعرض لفتن تظن أن لا طاقة لك بها، هذا هو حال الدُنيا الذي خُبرنا به .. لكن رب هذه الدُنيا أرسلها لك مباشرة واضحة:
" أإله مع الله"

هو خالق هذه الدُنيا وهو الواحد القادر أن يكفيك شرورها ومصائبها .. إذن فلتكن الدُنيا كما تكون، لا تهتم لها، وإن جارت عليك إشتكيها لربها ومالكها، وإن أردت طيبها إسأله من باريها.

➢ لماذا الإبتلاء؟

ولو كان الأمر هكذا إذن لماذا هذه الإبتلاءات التي يسوقها لنا الله الحكيم واحدة تلو أخري ؟!

الحكمة من الإبتلاء هو الإضطرار، أن تلمس المستحيل قياسًا علي الحسابات المادية ونظرة البشر المحدودة للأمور فتضطر إلي أن تفر إلي الله (إن أردت) فيُصبح المستحيل ممكنًا فتشعر وكأنك ولي من أولياء الله في الأرض، لأن مع الإضطرار وسؤال الله القوي المتين يأتي التمكين ..

أي إنك إذ كنت مضطراً فلجأت إلي الله الواحد الصمد فكشف ما بك من سوء فأنت الآن في طريقك إلي تُمّكن:

"أمن يجيب المضطر إذا دعاه .. ويكشف السوء .. ويجعلكم خلفاء الأرض"

سيجعلك من خلفاء الأرض بعد أن كنت مضطراً، معادلة بسيطة تتكون من شرطين، الإضطرار ثم الدعاء، لكن أكثرنا إن كان مضطراً سأل غير الله سبحانه وتعالي أو إذا أراد أن يسأل الله السميع القريب، أتي بشخص يدعوا له فضاعت المعادلة وضاع التمكين.

أيضًا (الله أكبر) تلك التي تفتتح بها صلاتك تكون مختلفة في الشدة عنها في الرخاء، تكون عالية مدوية في السماء حتي وإن بدت ساكنة هادئة علي الأرض ..

الإبتلاء هو الذي يعيد ل (الله أكبر) قدرها في نفوسنا قبل أن تصبح كلمات باردة نقولها ونحن لا نشعر بها، فلتكن الدنيا كما تكون وليكن الناس كما شاؤوا ولتكن أنت مع (الله أكبر) كلما أرادت الدنيا أن تبدأ معركة جديدة عليك، لن يُرهقك إبتلاء مادمت متكأً علي (الله أكبر).

وكيف لنا أن نشعر بجلالة (الحمد لله رب العالمين) من دون إبتلاء في زمن ألفنا فيه النعم، نستيقظ وقد أبصرنا وسمعنا ومشينا وأَمِننا فيسألنا أحدهم عن حالنا فنقول لا جديد !!

تهبط الطائرة بسلام وكنا قبل دقائق في موضع أقرب فيه للموت من الحياة، فتجدُنا نخلع أحزمة الأمان بتأفف وننظر إلي هواتفنا متذمرين بدلًا من أن نسجد شكرًا للذي قال عن ذاته سبحانه:

"ما يمسكهن إلا الرحمن"

لهذا وأكثر كان لابد من الإبتلاء حتي نعي قولة (الحمد لله رب العالمين) التي تخرج في أبهي صورة لها بعد ضيق كاد أن يخنقنا وكأنها جلسات كهربائية تنعشنا حتي لا نفقد وعينا الإيماني.

لربما أخبروك أن الحظ السيء هو نصيبك في هذه الحياة الدُنيا وأن سعادة الحظ ليست قدرك .. أولئك الذين لم يفهموا عن الله الرزاق الفتاح الذي أهدي لك معادلة الحظ واضحة بسيطة من دون تعقيدات ..

إذا أردت تكون محظوظًا فعليك بالتقوي، دع كل ما أخبروك به عن الحظ وأسمع من العليم الخبير قوله:

" ومن يتقي الله يجعل له مخرجًا ويرزقه من حيث لا يحتسب"

أعبد الله كأنك تراه تكن محظوظًا موفقًا، هكذا وعدك خالق هذه الدُنيا وزوال هذه الدُنيا أهون علي خالقها من ألا يحقق وعده لك.

➢ فهو يشفين

وأحيانًا تلعب معك الدنيا لعبتها فتجد نفسك مُصابًا بمرض خارجِ الحسابات، تلك الحسابات التي أعددتها وخططت لها مُعتبرًا أن معاملِ الصحة فيها آمنًا لن يمسسه سوء، نعم هكذا خُبرنا عن هذه الدُنيا ومفاجئتها الغير سارة لنا ..

لكن مالك هذه الدُنيا والمهيمن علي كل شيء فيها أخبرنا علي لسان خليله إبراهيم -عليه السلام-:

"وإذا مرضت فهو يشفين"

فلتكن الدنيا كما تكون بغلاظتها وقسوتها ولتكن أنت مع هذا الذي بيده شفاؤك، مع الرحيم الودود الشكور الحميد اللطيف القدير.

يُخبرنا الشيخ الطبيب عبد المحسن الأحمد أن إمرأة عمرها ٤٢ سنة دخلت عمليات القلب تمشي علي قدميها تُبصر تسمع تنطق لكن توقف قلبها وسط العملية فجأة فأنعشها الأطباء، عاد قلبها للنبض لكن خلال عملية إنعاش القلب تعطل وصول الدم للمخ لمدة ٣ دقائق فقط فماتت خلايا المخ - الحمد لله رب العالمين الذي يضخ الدم لخلايانا من دون حول منا ولا قوة - يقول الشيخ الطبيب أن خلايا المخ إن ماتت لا يحييها إلا الذي خلقها أول مرة، خرجت المرأة من العملية لا تري لا تسمع لا تتكلم لا تمشي لا تتحرك.

لمدة تسعة أشهر والمرأة علي هذا الحال، ميتة دماغيًا، جثة هامدة بقلب ينبض تتنفس بفتحة في الحنجرة .. وبينما كان يمر ليلًا أحد الأطباء العارفين بالله ممن فهموا كيف يتعاملون مع هذه الدُنيا، وجد إبن هذه المرأة يبكي بكاءًا شديدًا فسأله فقال الإبن إنه حزين لأنه لن يكلم أمه إلا يوم القيامة، فسأله الطبيب من أخبره هذا، فقال الإبن أن كل أطباء المستشفي يقولون أن أمه لن تتكلم ولن تتحرك إلي أن تموت.

قال الطبيب الفاهم عن الله العليم الرحيم، هل خلق لها أيًا من هؤلاء خلية مخ واحدة ؟؟ فليقولوا ما شاؤوا ولنسمع نحن للعليم الخبير القائل:

"وإن يمسسك الله بضُر .. فلا كاشف له إلا هو"

ثم بدأ يقرأ آيات عجيبة علي تلك الجثة الميتة دماغيًا، قرأها يقينًا بالذي خلق كل شيء، بدأ بفاتحة الكتاب ثم قرأ آيات من سورة الإسراء: "وقالوا أئذا كنا عظامًا ورُفاتًا أئنا لمبعوثون خلقا جديدا" وهو يقول يارب هذه فقط خلايا ميتة ليست عظام ولا رُفات.

ثم أكمل رد الله الباريء علي هؤلاء الذين يشككون في البعث فقرأ "قل كونوا حجارة أو حديدا .. أو خلقا مما يكبر في صدوركم" يقول الله العظيم حتي لو كنتم شيء لا ينتمي لحلقة البشر كالحجر والحديد، بل تخيلوا أي شيء تظنون أنه مستحيل علي قياسكم أن يُبعث بشرًا .. وكأنها رسالة للأطباء الذين قالوا أن خلايا مخ تلك المرأة ستظل ميتة.

"فسيقولون من يعيدنا .. قل الذي فطركم أول مرة .. فسينغضون إليك رءوسهم ويقولون متى هو .. قل عسى أن يكون قريبا"

قرأها وهو يستبشر بعسي أن يكون قريبًا ..

ثم قرأ آيات أخري من سورة الروم:

"ومن آياته أن تقوم السماء والأرض بأمره .. ثم إذا دعاكم دعوة من الأرض إذا أنتم تخرجون"

قرأها وهو يقول سبحانك ربي .. تقوم السماء والأرض كلها بأمرك .. ألا تقوم هذه المريضة !!

"وهو الذي يبدأ الخلق ثم يعيده .. وهو أهون عليه .. وله المثل الأعلى في السماوات والأرض وهو العزيز الحكيم"

قرأها وهو يناجي ربه .. يارب لا أسألك الخلق كله .. يارب أسألك خلايا هذه المسكينة.

ثم قرأ آيات من سورة البقرة:

"ألم تر إلى الذين خرجوا من ديارهم وهم ألوف حذر الموت .. فقال لهم الله موتوا ثم أحياهم"

قرأها وهو يقول يارب أسألك أن تُحيي هذه المرأة الميتة دماغياً.

"أو كالذي مر على قرية وهي خاوية على عروشها ..
قال أنى يحيي هذه الله بعد موتها .. فأماته الله مائة عام ثم بعثه ..
قال كم لبثت قال لبثت يوما أو بعض يوم .. قال بل لبثت مائة عام فانظر إلى طعامك وشرابك لم يتسنه وانظر إلى حمارك ولنجعلك آية للناس وانظر إلى العظام كيف ننشزها ثم نكسوها لحما .. فلما تبين له قال أعلم أن الله على كل شيء قدير"

قرأها وهو ينظر للأشعة المقطعية لخلايا تلك المرأة وكيف أن خلايا المخ بدت وكأنها خاوية علي عروشها .. قرأها وهو يقول يارب أمتّ الرجل مائة عام ثم أحييته، هذه الخلايا ميتة تسعة أشهر فقط يارب ..

قرأها وهو يقول يارب قال الطب أن الخلايا ستظل ميتة إلي يوم القيامة لكنك علي كل شيء قدير .. قرأ كيف ننشزها ثم نكسوها لحماً وهو يتخيل أن الله القدير يحي هذه الخلايا.

قرأ هذه الآيات ثم نادي علي تلك المرأة فهزت رأسها .. طلب منها تحريك أطرافها ففعلت .. ثم فتحت عيونها فأنكب إبنها يقبل قدميها بينما تصيح الممرضة (الغير مسلمة)، والقصة موثقة في مركز الأمير سلطان لأمراض الجراحة في القلب في المستشفى العسكري بالرياض.

أُعيدها عليك .. فلتكن الدُنيا كما تكون .. ولتكن أنت مع الله الذي هو علي كل شيء قدير.

➢ فعال لما يريد

أن يُحكم عليك بالقتل قبل أن تُولد، حدث هذا ومازال يحدث في دور تتفنن فيه هذه الدُنيا بفرض قساوتها، حيث يري أحد الملوك مهاويس الحكم رؤية تنبئه بزوال مُلكَه علي يد رجل يولد في عصره فيأمر بقتل كل مولود ذكر..

أُتري كيف كان حال أمهات تلك الفترة؟ ليس غريبًا علي هذه الدُنيا فهذا ما عرفناه من طباعها، أيضًا ليس غريبًا علي الله القوي -سبحانه وتعالي- أن يُسقِط مخططات الدُنيا كلها، فهو مالكها بل هو خالقها.

ربما كان أهون علي أمهات تلك الفترة أن يُقتَلن بدلًا من أطفالهن، فشعور الخوف تملك منهن لا محالة مُساويًا بين قتلهن أو قتل أطفالهن لكن مرارة الحزن والأسي زادت في الثانية فجعلت الأولي أهون وفي كلٍ حالة نادرة من الذعر والخوف.

كان هذا مصير طفل لم يولد بعد، كان هذا مُخطط الدُنيا له الذي بدا وكأنه لا مفر منه حتي دخل مُعامل جديد في الحسابات، هذا المُعامل قادر علي أن يقلب أي مُخططات أينما وُجِد.

حب الله .. أحب الله القوي هذا الطفل - وقد علمت كيف يحبك أنت أيضًا- فتغير كل شيء، نعم هو طفل لا حول له ولا قوة، وكذلك أمه إمرأة ضعيفة لم تستشفي بعد من ولادته، لكن ليس المهم من هو أو من يكون لكن المهم من معه !! فهو الآن معه الله القوي المتين ..

كان قلب أم موسي -عليه السلام- يهلع كلما صرخ أو بكي، وكانت تحاول أن تُسكته بشتي الطرق، فإلتفاته واحدة من جنود فرعون تُنهي حياة طفلها.

سيطر هذا الهلع والخوف علي قلب أم موسي -عليه السلام- حتي جاءتها رسالة من الحي القيوم الذي يعلم كل شيء وله كل شيء، ماذا كانت تحوي هذه الرسالة ؟

كانت تحوي نوعًا من التحدي يفوق قدرات إستيعاب البشر، رسالة تأمرها أن تُلقي بإبنها في البحر إذا إشتد خوفها عليه !!

ذلك البحر الذي يخشاه الرجال الأقوياء الأشداء، الذي ربما يخشاه جنود فرعون أنفسهم، سيُلقي فيه طفل رضيع لا حول له ولا قوة وكأن الرسالة هي لا يهُم من أنت لكن المُهم من معك:

"وأوحينا إلى أم موسى أن أرضعيه .. فإذا خفت عليه فألقيه في اليم .. ولا تخافي ولا تحزني إنا رادوه إليك ..
وجاعلوه من المرسلين".

ونري هنا قانون الإضطرار يعيد نفسه، لقد ذكرنا أن الإضطرار يأتي بعده تمكين، وهاهو ذلك الطفل الرضيع الذي حُكم عليه بالقتل قبل أن يولد ينجيه الله القدير ليجعله من المُرسلين.

والعجيب أن أول النهار كانت تخاف أم موسي أن يصرخ إبنها فيقتله فرعون وجنوده .. آخر النهار موسي في قصر فرعون يصرخ بملء فيه وفرعون يبحث كيف يرعاه ويأتي له بالمُرضعات:

"إذ أوحينا إلى أمك ما يوحى .. أن اقذفيه في التابوت فاقذفيه في اليم فليلقه اليم بالساحل .. يأخذه عدو لي وعدو له ..
وألقيت عليك محبة مني ولتصنع على عيني ..
إذ تمشي أختك فتقول هل أدلكم على من يكفله ..
فرجعناك إلى أمك كي تقر عينها ولا تحزن".

هذا الإله العظيم الذي طمئن أم موسي -عليه السلام- وهي في حالة نادرة من الهلع والخوف ب:

"ولا تخافي ولا تحزني"

هو نفسه الإله الذي أرسل لي ولك:

"وفي السماء رزقكم وما توعدون"

حتي يطمئن قلبنا ونجتهد في تزكية أنفسنا دون حاجة لسؤال البشر، وهو نفسه الإله الذي أرسل لنا:

"وما هم بضارين به من أحد إلا بإذن الله"

حتي نحيا حياة سعيدة ونُخرج من حسباتنا مفاهيم الحسد والسحر والجن ونعلم أن لا شيء يصيبنا إلا بإذن الله العزيز فنجتهد في طلب حبه.

فلتكن الدُنيا كما تكون، وليُدبر لك الناس كما شاؤوا .. ولتكن أنت مع الله الجبار الذي نجي موسي -عليه السلام- بالبحر وهو طفل لا حول له .. وجعل نفس البحر هو سبب هلاك فرعون وجنوده وهم في أبهي صورة لهم وأقوي عُدة لهم حتي تعلم أنه إن كان الله معك .. فمن عليك !!

➢ السر

أباح نوح -عليه السلام- بالسر بعد أن إستنفذ كل الطرق في هداية قومه، ٩٥٠ سنة من الدعوة لم تؤت ثمارها فقرر نوح -عليه السلام- أن يبوح بالسر كآخر أداة يملكها عسي أن يكون سبباً في هداية قومه.

رغم أن هذا السر حوي كل ما يريده ويرجوه إبن آدم في هذه الحياة الدُنيا وجعل هذا مُرتبط بعلاقة خاصة مع خالقه يحكمها شرط إن أخذ به إبن آدم جاء جواب الشرط تحقيقًا لما يرجوه ويحلم به ..

إلا إن قوم نوح -عليه السلام- إستهانوا بهذا السر ولم يأخذوا بشرطه وأصروا أن آلهتهم قادرة علي أن تحقق لهم أحلامهم .. فأُغرِقوا جميعًا.

والعجيب أن الله الكريم الودود أرسل لنا هذا السر في رسالة مباشرة واضحة دون إنتظار منا لمئات السنوات، أراد الله عز وجل لنا أن نعلم هذا السر الذي ربما كان مخصوصًا به الأنبياء فقط لجعله في كتابنا متاحًا لكل من يأخذ به ..

والأعجب أن رد فعلنا لم يكن مختلفًا عما فعله قوم نوح -عليه السلام- فإستهان الكثير بهذا السر وذهب كلٍّ لإله خفي نصبه لنفسه يسأله تحقيق مراده.

أخبرنا القرآن الكريم علي لسان نوح -عليه السلام-:
"ثم إني أعلنت لهم وأسررت لهم إسرارًا"

وكأنها آخر أداة يريد أن يجذب بها قومه للإيمان .. فجاء الشرط:

"فقلت إستغفروا ربكم"

الإستغفار هو طلب الغفران بصدق من الله الغفور أيًا كانت صيغته .. جواب هذا الشرط (فقلت إستغفروا ربكم) هو تقريبًا كل ما يتمناه إبن آدم في هذه الحياة الدنيا:

"إنه كان غفارًا"
"يرسل السماء عليكم مضرارًا"
"ويمددكم بأموال وبنين"
"ويجعل لكم جناتٍ ويجعل لكم أنهارًا"

هذا وعد ممن له خزائن السموات والأرض، ذكرت قبل ذلك أن زوال الدُنيا أهون علي الله العزيز من أن لا يحقق وعده، فلتكن الدنيا التي خُبرنا عنها كما تكون، ولنكن نحن مع وعد الله الودود لنا .. نستغفره فيتوب علينا ويعطينا زينة هذه الدُنيا.

عرفته فعشقته

لا تجتهد لتصلي بل إجتهد لتتعرف علي الله تشتاق للصلاة

(١٥)

خاتمة عاشق

لكل من إشتاق لذلك النور في حياته المظلمة
ولكل من يبحث عن سلام يداوي به هلع نفسه
لكل من أسرف علي نفسه ..
منتظراً أمطار الغفران .. تعيده إلي رشده

فر لبوابة الصلاة .. من بوابة الصلاة تستطيع أن تخرج من كهف ذاتك إلي سماء روحك فتُحلق في نسيم الأُنس بالله .. تنهل منه نورًا لحياتك المظلمة .. وسلامًا لنفسك الكئيبة .. ورضوانًا مضيئًا تحرق به ذنوبك!

ليس لك إلا أن تفر من أغلالك قاصدًا بوابة الصلاة فتنظر إلي نفسك من مرآة هادئة، لا إنفطار فيها ولا أعوجاج فتمد بصرك الحائر إلي أفق أبعد من مدار النظر فيما وراء النظر .. فتجد نفسك وتحتضن قلبك الذي كان تائهًا يبحث عن حياة لم يحياها فتعلم أنك في حضرة الصلاة!

وفي حضرة الصلاة تعرج أجنحة نفسك بعيدًا عن برك الهموم والأحزان، فأبواب السماء تُفتح لإستقبال تلك اللحظات النورانية .. بينما يدبر إبليس مختبأً من ذلك النور الذي يخترق الآفاق .. فتتحرك قلوب الكائنات كلها، وترتفع أعينها إلي السماء فترتوي أرواحها بذلك المدد الإلهي.

ها أنت إذن تدخل خلوة الإيمان مفارقًا تيه الوحشة والضياع، مستقبلًا مقام الأنس بذكر الله الجليل فشد ثيابك إلي أعتابه وذق من كؤوس التعبد نورًا وسلامًا وغفرانًا .. وأحذر أن ينجرف بصرك فتلتفت .. فيلتفت !!

و أني لعبد في مقام الخشوع أن ينصرف عن مشاهدة الجمال، كل شيء يتلاشي الساعة خلفك، حتي فكرك يتألم إذا إختلف عن الضياء المُتجلي للخاشعين، قلبك مفتوح الأبواب لا تخفي منك خفقة قلب واحدة، فالجليل مُقبلٌ عليك ناظراً إليك.

إن عبادة فُرضت في السماء، بغير واسطة الملاك، لحرية بالإرتقاء صعدًا بعشاقها إلي مقامات السماء .. فإصطبري يا أبدان علي إدامة التطهر، فإن غصناً ينبت في جوار الغدير لا يجف أبدا، إن لم ينل من فيضه، نال من نسيمه ونداه، وللطريق مكاره لا يطفيء لهيبها إلا أمطار الصبر، فالإصطبار ثمرة من شجرة الإفتقار إلي الله.

و لفاتحة الكتاب عجائب تذوب معها الأماني المستحيلة، تنفض عن كاحلك كل أثقالك لتضعها بين يدي الرحمن الرحيم فإياه نعبد وإياه نستعين، فتحس بنعمة اليقظة ولذة القرب ممن وسعت قدرته وعظمته سعة الكون وضخامته، فيهدأ هلعك وتطمئن نفسك.

ليس لهذه النفس المطمئنة إلا أن ترسل عبرات الفرح بالله، فتمد أغصانها المورقة حمدًا وثناءًا وتمجيدًا مستزيدة بكرم الله ونعمه فتفتح سرورًا بين ضلوع العبد وهو يشعر بجواب سيده، فتقف الذات المستجيرة بجوار الله فيجيبها بإلقاء نور السلام علي غصنها المضطرب بين خوف ورجاء فإذا الطمأنينة ينفتح أمامها سهول فسيحة ينال العبد منها ما يشاء.

فيزداد شوقك إلي موضع سجودك فترمقه بعينين خاشعتين، ويتسع الإحساس بعظمة الملك في قلبك وأنت تجول في مملكته حتي يملأ عليك جميع كيانك، فأي قلب هذا الذي لا يتصدع من خشية الله ولا يذوب صخره تحت سلطان الله وعظمته، فتستبد بك رغبة قوية في الهبوط من خشية الله .. فتنحني راكعًا له !!

فتتهاوي عروش الغرور ركوعًا لعظمة الله في مقام تقويم النفس ورياضتها وهي منحنية إجلالًا لسيدها وكلما طال إنحناؤها إزداد إرتقاؤها إلي أفق المعرفة بالله ..

فإذا بدقات القلب أهدأ ما تكون وألطف ما تكون، فتنكشف عنه ظلمات الشرود ويهب عليه نسيم الخشية فترتعش كل الجوارح داخل نسيم الرهبة .. فإذا بتجليات الهيبة والجلال لذي القوة والجلال تنساب علي الأنفاس.

فتستقيم واقفًا متأدبًا حمدًا وثناءًا إعترافًا بجميل العطاء .. فترجع الأنفاس إلي إنسيابها عاجزة عن مقابلة كل عطاء بشكر وكل إنعام بحمد فتملؤك رغبة في الحمد خرًا إلي الأرض ساجدًا، فيتدفق نور الجليل علي بساط سجودك فإذا بتراب الأرض جواهر تشع بجمال السكينة والطمأنينة بين يديه تعالي ..

فدق الباب فتلك درجات المقام الأقرب، فإرتق في معارج المقربين حتي تغمرك أمطار الغفران فتمسح عنك عناء السفر وتومض حولك أطياف العطاء.

أنت في أقرب خفقة من رب العالمين في مقام لا تفسده عليك أمواج الزمان والمكان بضجاتها .. فيا أيها الشارد عن قافلة السالكين، ذق سجدة واحدة لتري مقدار ما انت فيه من حرمان، دع عنك عذل العذلين ولذع الساخرين وزجر المتكبرين وانصرف بوجهك إلي مولاك .. وافتح باب سجودك .. فإن لك فيه مقامًا يكفيك بما يعجز عن شرحه البيان ووصفه اللسان.

ثم ترفع رأسك خاشعًا بين يدي مولاك .. ترفعه دون أن ترفع بصرك .. فالجليل مازال قِبلك، يرقبك من فوق عرشه العظيم .. أجلسك الكريم بين يديه وهو ذو العرش المجيد، قاصم الجبارين ومُذل المتكبرين .. وكان خليقًا بالعبد ألا يُري عند مولاه إلا واقفًا ممتثلًا يسمع أمره ونهيه في خشوع .. لكنه الله .. الملك الكريم .. يقبلك عنده جالسًا كأنك علي ظهر براق يطوي بك السماوات !!

وتمضي في تأملات الغفران .. ذاكرًا متفكرًا .. رب إغفر لي .. رب إغفر لي .. حتي يغلبك نافح الشوق فتضرب بجناحيك إلي المقام الأقرب مرة أخري .. ساجدًا لله الواحد القهار.

فيتجلي ربك بجماله وجلاله علي قلبك النابض .. ويأذن لك بالتحية .. ياله من كرم وياله من إنعام .. تلك التحيات الطيبات المباركات إنما هي لرب العالمين .. ثم تدعوا مأذونًا بالسلام لحبيب الحمن .. السلام عليك أيها النبي .. سلامًا يوقد الأنوار في أجنحة القلب.

يا لجمال هذا العبد المُحرم في صلاته .. راحلًا إلي الله .. يبتغي فضلًا منه ورضوانًا .. مضربًا عن غوغاء السكاري الشاردين في جحيم الضياع .. ما أجمله وهو يمتطي راحلة النفس المطمئنة فيقطع المسافات التي تقصر عن إستيعابها الأعمار فيختزلها بين ركوع وسجود في قافلة من السائرين !!